Ghid Practic pentru
Regula de Aur de Jon Peniel
Published by GRO Copyright 1999
7450 W 52nd Ave M241
Arvada, CO 80002 First Printing
ISBN O-9660015 – 1 – 6
Traducere de Victor S.
2012

Cuprins

1. Prezentare 3
2. Regula de Aur şi însemnătatea Sa 6
3. Experienţa mea în legătură cu Regula de Aur 12
4. „Eu Primul”, „Nu, Eu Primul” 14
5. Crearea unei Noi Lumi a Regulii de Aur 20
6. Gândirea Pozitivă / Negativă şi Regula de Aur 22
Partea a Doua Instrumente şi Sfaturi pentru Aplicarea Regulii de Aur
7. Ce trebuie să ştii 34
8. Schimbă-te Tu însuţi 38
9. Doreşte şi Acceptă Critica – Cheia de Aur pentru Aplicarea Regulii de Aur 40
10. Nu Poţi Obţine întotdeauna Ceea ce Îţi doreşti 44
11. Comunicare, Comunicare, Comunicare! 46
12. A Vedea din Punctul de Vedere al Altcuiva 51
13. Dependenţele Egoiste. Decide ce Doreşti. Angajamentul şi Determinarea 54
14. Obţinerea unui anume Ajutor din partea Subconştientului Tău 59
15. Obiectivele 62
16. Idealurile 70
17. Autoîngăduinţa 73
18. Folosirea „Afirmaţiilor Corectoare” pentru a Te Ajuta în mod Practic în Rugăciune (sau în Credinţă) 74
19. Lucruri de Făcut Astăzi (Înainte de Moartea Mea Fizică) 76
20. Lucrează alături de ceilalţi cu Gândire Asemenea 78
21. Alegerea Colegilor Intenţionali 84
22. Reuniunile Colegiale Intenţionale 90
23. Problemele Familiale / Soţ-Soţie 96
24. Crearea Programului Tău Individual Zilnic al

Regulii de Aur 105
Secţiunea pentru Declaraţii Personale 108

Capitolul Unu
Prezentare

Cuvântul Iubire a ajuns să însemne două lucruri foarte diferite. De fapt, cele două înţelesuri sunt în esenţă opuse unul faţă de celălalt. Însă, majoritatea oamenilor nu cred niciodată în aceasta şi continuă să folosească exact acelaşi cuvânt pentru ambele lucruri.

Primul tip de iubire ar putea fi numit Iubire pură. Iubirea pură este un fel de revărsare, dăruire, grija din dragoste – aceasta poate fi de asemenea numită Iubire Altruistă. Iubirea pură este acel gen de iubire ce are legătură cu lucruri precum: Iubirea vecinului; Moş Crăciun, Iubirea grijulie pentru familia şi prietenii tăi; Dărnicia; Ajutorarea victimelor dezastrelor, etc. Este genul de iubire prin care partea egoistă din tine nu primeşte nimic în schimb, însă partea bună primeşte un sentiment de „căldură”.

Următorul tip de iubire la care se face referire în mod obişnuit nu are de fapt nimic de a face cu Iubirea pură. Acesta este de fapt doar un sentiment al plăcerii care vine prin ceva ce îţi doreşti sau îţi face plăcere (fizic sau emoţional). Nu contează dacă acesta vine cumva din partea altcuiva, oferindu-ţi ceva ce îţi place, ori că acesta vine din autoindulgenţă. Aceasta este tot automulţumire. Aşa că, hai să denumim acest tip de iubire „iubire egoistă”. Sunt în acest caz vreo CÂTEVA citate care o exemplifică: „Iubesc îngheţata”, „Iubesc fotbalul”, „Iubesc felul cum arată”, „Iubesc ciocolata”, „Iubesc insulele”, „Îmi iubesc BMW-ul”, „Iubesc berea”, etc.

O astfel de „iubire” egoistă se intersectează de asemenea şi în relaţiile noastre. Spre exemplu, „Îl iubesc pe Sam” (sau „O iubesc pe Marsha”) poate însemna de fapt că tu le iubeşti numai atenţia şi energia, îţi place ceea ce îţi oferă ei. Relaţiile pot implica un amestec al iubirii egoiste cu Iubire pură, însă multe încep în primul rând sau

în totalitate cu iubire egoistă (şi de fapt pe asta se bazează). Şi multe relaţii s-au destrămat din această cauză. Atunci când o relaţie se bazează pe plăcerea automulţumirii obţinute de la partenerul tău, rezultatul acesteia este un fel de „dependenţă" de un anumit grad sau de un altul. Poţi continua apoi cu un comportament de dependenţă – posesivitate, gelozie, respingere şi toate celelalte cauze care generează durerea şi tulburarea care vin printr-o astfel de dependenţă.

Iubirea pură, fiind opusul celei egoiste, nu crează dependenţă. Aceasta nu tânjeşte după nimic pentru sine. Astfel, aceasta vindecă în loc să rănească. Aceasta îngrijeşte în loc să „blocheze" şi să aducă ignoranţa. Aceasta îţi poate îmbunătăţi viaţa, vieţile celor din jurul tău, şi în cele din urmă, întreaga lume.

Iubirea pură totală nu este contaminată deloc cu egoism sau cu iubire egoistă. Acest lucru este important, pentru că la fel ca orice contaminare, orice egoism poate altera şi poate ruina totul. Este ca şi cum ai pune picături de otravă într-un vas plin cu apă – aceasta contaminează întregul vas. Sau precum bacteria e-coli dintr-un lot de hamburgeri – contaminează întregul lot iar acesta devine nesănătos.

Regula de Aur în ceea ce priveşte Ajutorul

O vom defini mai târziu, dar în principiu, „partea de regulament" a Regulii de Aur este pentru „iubirea altruistă" – pentru concentrarea pe aceasta şi pe dăruirea Iubirii pure.

Iubirea pură cuprinde toate virtuţile spirituale care au legătură cu simpla existenţă a „bunătăţii" persoanei. Spre exemplu, grija, bunătatea, compasiunea, toleranţa, participarea, dăruirea, inofensivitatea, respectarea alegerii libere a celorlalţi (dacă este inofensivă), etc., acestea toate sunt rezultatele iubirii altruiste.

Iubirea pură nu este iubire necondiţionată – poţi fi un

iubitor altruist şi să fii totuşi „cu picioarele pe pământ”. Cu alte cuvinte, cel care aplică Regula de Aur în viaţă, este oarecum rezonabil, dăruieşte în mod rezonabil, însă nu într-un mod necondiţionat, nu oferă necondiţionat, etc.

Scopul Ghidului Regulii de Aur

Acest ghid de instrucţiuni oferă exemple ale beneficiilor unei existenţe ghidate după Regula de Aur, cum să o aplicaţi mai mult în vieţile dumneavoastră în multele şi diferitele împrejurări. De exemplu, tehnicile şi metodele incluse aici te pot ajuta să interacţionezi mult mai grijuliu cu oricine în fiecare zi, de la casierii sau „băieţii din autobuz” şi până la partenerul tău de viaţă. Însă poţi merge chiar mai departe cu aceste lucruri dacă asta doreşti.

În opinia noastră, lucrarea în ceea ce priveşte Regula de Aur cu ceilalţi care au o gândire asemenea, îţi poate oferi oportunitatea dezvoltării spirituale personale. Dacă doreşti să lucrezi cu alte persoane, te poţi alătura sau poţi crea orice prin intermediul unul grup / club săptămânal de studiu al Regulii de Aur, printr-o camaraderie a Regulii de Aur sau un program de viaţă dinainte ales. Totul depinde de modul „profunzimii” cu care doreşti să obţii acest lucru. Grupul de Lucru al Regulii de Aur poate fi compus din parteneri singuri, prietenii tăi din prezent, familie sau membri ai religiei tale. Dacă nimeni nu ştie cum să facă acest lucru alături de tine, îţi poţi face noi prieteni într-un grup de studiu al Regulii de Aur care deja există, sau o cooperare a camaraderiei spirituale.

Toţi oamenii „buni” sunt în esenţă doar o mare „familie” în cadrul rasei umane. Toţi oamenii buni au legătură cu Regula de Aur. Acesta este un concept non-confesional universal care implică spiritualitatea individuală, mai degrabă decât să fie o religie. Practicarea Regulii de Aur nu are nevoie de cineva care să-şi schimbe religia, să-şi părăsească religia sau să se alăture unei

religii dacă nu are vreuna. Dacă faci parte dintr-o biserică, sinagogă, templu, ashram, etc. şi îţi place ideea Regulii de Aur, poţi vorbi cu liderii congregaţiei din care faci parte, despre începerea aprobării „cluburilor" sau „grupurilor de studiu" ale Regulii de Aur. Dacă nu ai nicio religie, dar ţi-ar plăcea să participi într-o camaraderie cu indivizi care au aceeaşi gândire orientată pe Regula de Aur, noi suntem pe cale de a construi o bază de date de referinţă a Grupurilor / Cluburilor independente de Studiu a Regulii de Aur (neafiliată nici unei religii) şi a grupurilor Regulii de Aur afiliate cu simpatizanţii bisericilor / templelor / etc., cunoscute.

O Pilulă pentru Gândurile Tale

Benjamin Franklin a scris mai demult o carte foarte asemănătoare cu aceasta. El a dezvoltat tehnici specifice pentru perfecţionarea de sine prin dezvoltarea virtuţilor. Aceasta a fost numită „Arta Virtuţii", dar nu a fost niciodată terminată. Probabil un lucru mult mai important este că Franklin a încercat de asemenea crearea unei organizaţii şi „societăţi secrete" bazată pe această idee. El credea cu tărie că numai chiar şi câţiva oameni care s-ar angaja în viaţa lor în dezvoltarea virtuţilor de a fi o persoană „bună" recrutându-şi apoi în secret prietenii şi familia, în timp acest lucru s-ar extinde de la o persoană la alta şi ar crea în cele din urmă o nouă şi o mai bună societate. O parte a planului său era destinat pentru a fi unul universal – să nu fie limitat de vreo anume religie şi să evite înstrăinarea vreunei religii. Necesitatea păstrării secretului era în primul rând datorită ameninţării de a fi acuzat de erezie în acele zile. În mod special, aceasta este ameninţarea şi în aceste zile şi vremuri, şi putem urmări deschis un asemenea minunat program confesional. Speranţa şi convingerea noastră este că această carte şi crearea Organizaţiei Regulii de Aur (eng. G.R.O., Golden Rule Organization), îndeplineşte obiectivele şi visurile sale.

Citeşte înainte de a Utiliza

Dacă intenţionezi să foloseşti acest ghid de instrucţiuni pentru a-ţi fi de ajutor la aplicarea Regulii de Aur în viaţa ta, te rog citeşte-i tot parcursul o dată, apoi reciteşte-l încă o dată. Este nevoie de acest lucru, pentru că multe dintre conceptele prezentate aici se intersectează unele cu celelalte, iar ulterior, acestea se pot găsi pe tot parcursul cărţii. Astfel, dacă nu eşti familiarizat cu toate conceptele, este posibil să nu înţelegi pe deplin totul după ce ai citit-o prima dată, aşa că, citeşte-o din nou.

Capitolul Doi
Regula de Aur şi Semnificaţia Sa

Precum şi iubirea, „Regula de Aur” pentru diferiţi oameni poate însemna lucruri diferite. Însă, înainte de a ajunge la definirea separată a cuvintelor, vă voi spune câteva povestiri care o definesc prin exemple.

Cu mult timp în urmă am avut o mică şi simplă experienţă în timp ce mâncam, o experienţă care a rămas cu mine ca o amintire vie pentru restul vieţii mele.

Am fost vizitat de un prieten de-al meu care era călugăr la mănăstirea în care trăisem şi eu. Timpul trecuse. Devreme, după ce dimineaţa trecuse, venise seara iar eu am fost invitat să stau la cină. La această mănăstire în mod special, ei luau cina totdeauna împreună la o masă mare. Acolo nu era de obicei zăngănit sau agitaţie, însă atunci s-a întâmplat ceva foarte neobişnuit. Atunci când eram aproape de a mă întinde după o cană de lapte, cineva s-a întins mai înainte şi mi-a dat-o. Dar, înainte de a-şi pune el însuşi în pahar, mi-a turnat mie în pahar, apoi a pus cana înapoi. Am fost puţin uimit. Acum, ţine minte, eu eram obişnuit să fiu servit de ospătari la restaurant, de mama mea acasă, ori de gazdă / gazde la o petrecere. Însă acest lucru a fost foarte diferit. Acest lucru a fost făcut de o altă persoană care tocmai era la masă şi mânca. Acolo nu era nimeni care să joace rolul ospătarului sau al gazdei. După ce mâncarea a fost adusă pe masă, acolo era doar un grup de oameni care stăteau jos şi o grămadă de mâncare ce era împărţită. În această situaţie, mulţi oameni doar ar fi „săpat” în aceasta şi ar fi apucat ce ar fi dorit pentru ei înşişi, concentrându-se pe propria lor mâncare. Astfel că, atunci când unul dintre aceşti străini (care era de asemenea doar un străin la cină aşa cum eram şi eu) a făcut acest simplu şi natural gest de a oferi şi a turna lapte pentru mine în loc să-şi toarne lui însuşi, a fost o experienţă ciudată. Dar a fost chiar şi mai izbitor, pentru

că eu nu mi-am exprimat dorinţa pentru lapte. Dorinţa mea pentru lapte a fost anticipată, în loc să fi cerut eu. Acest lucru a fost atât de izbitor, de fapt acest lucru a părut precum „comunicarea extrasenzorială” pentru mine, ori precum persoana ar fi avut calităţi parapsihologice. Dar nu avea. Probabil m-a văzut privind la cana de lapte şi era numai sensibil, era grijuliu cu gazda sa şi a acţionat ca atare. Sau poate că el avea într-o mică măsură calităţi parapsihologice. Nu contează. Ideea este că acesta a fost un mic exemplu al Regulii de Aur în acţiune.

În timp ce exemplul de mai sus arată cum se trăieşte prin intermediul Regulii de Aur, cum poate lucra în micile aspecte ale vieţii zilnice, aceasta este mult mai mult decât a avea o zi bună, o aplicare ocazională a principiului. De asemenea, aceasta poate fi atât de puternică încât să schimbe lumea. Iată o scurtă, o veche şi minunată parabolă, care face o treabă destul de bună pentru oferirea unui exemplu al acesteia:

A fost odată un om care a murit şi a fost luat de îngeri în Rai. Îngerii i-au zis, „Vom merge în Rai, dar mai înainte îţi vom arăta iadul”.

Atunci îngerii l-au dus într-un loc unde era un castron mare, aşa de mare precum un lac mare. Castronul era plin cu o tocană hrănitoare. Peste tot în jurul acestui castron se aflau oameni. Oameni sfrijiţi, înfometaţi, mizerabili. Aceşti oameni avea linguri cu care să mănânce tocana, iar lingurile erau suficient de lungi pentru a ajunge la tocană (aproximativ 3, 5 metri). Problema era că puteau aduna tocana în lingură, însă nu o puteau duce la gură din cauza lingurii prea lungi. Astfel, toţi acei oameni de acolo erau patetici, sufereau şi gemeau în agonie, încercând în mod constant să mănânce mâncarea ce se afla din belşug acolo în faţa lor – totul în zadar. După aceea îngerii l-au dus pe om în Rai. Spre surprinderea lui, a văzut aceeaşi scenă! Era acolo un lac uriaş, precum un castron cu

aceeaşi tocană, înconjurat de oameni cu linguri de 3, 5 metri lungime. Cu toate acestea, aici era ceva diferit – toţi acei oameni erau zâmbitori, fericiţi şi sănătoşi!

„De ce? De ce este diferit aici, de ce aceşti oamenii sunt fericiţi şi bine hrăniţi?”, i-a întrebat omul pe îngeri.

Aceştia au replicat, „Nu ai ochi să vezi?”. Omul a privit mai atent şi a observat că o persoană aduna tocana şi o ducea la gura altei persoane. Apoi celălalt aduna tocana în lingură şi hrănea pe altul.

Îngerii au zâmbit şi au spus, „Aici oamenii se hrănesc unul pe celălalt. Aici sunt oamenii care au învăţat calea Iubirii”.

Povestea de mai sus foloseşte o fantezie alegorică izbitoare pentru a ilustra în mod clar o diferenţă fundamentală între o lume a oamenilor care se uită mai înainte la ei înşişi, şi o lume a oamenilor care fac din grija lor pentru ceilalţi prima lor prioritate. Aceasta este Regula de Aur despre totul. Povestea exemplifică trăirea în Regula de Aur, ori a nu trăi în aceasta ci într-o coajă de nucă. Dar aceasta este mai mult decât o poveste. Aceasta reprezintă adevărata diferenţă care ar putea-o face trăirea prin Regula de Aur în lumea noastră. Aceasta ne arată cum să-i iubim în mod altruist pe ceilalţi, aceasta nu este numai Iubire pură, dar şi spiritualitate pură şi adevărată. Şi chiar dacă nu poţi schimba lumea atât de profund, aceasta reprezintă totuşi un fel de lume spirituală în care am putea trăi în cele din urmă dacă am trăi prin Regula de Aur şi să ne facem propriul merit de cetăţeni ai paradisului.

Un Concept Universal

Una dintre frumuseţile Regulii de Aur este totala sa universalitate. Aceasta merge dincolo de a fi doar nondimensională şi omnidirecţională. După cum ai observat în povestea de mai sus, problema convingerii sau credinţei religioase era irelevantă. Presupunând că oamenii din această poveste au convingeri diferite, Iubirea

lor pură sau egoismul lor, a fost cel care a făcut în cele din urmă diferenţa pentru circumstanţele în care se aflau. Împărţirea în loc fericit şi în loc mizerabil nu a fost făcută între creştini cu linguri de 3, 5 metri lungime, budişti cu linguri de 3, 5 metri lungime sau agnostici cu linguri de 3, 5 metri lungime – sau chiar în problema de a avea sau nu linguri. Această chestiune a separării oamenilor din poveste (aşa cum se cam întâmplă şi în realitate), era aceea de a învăţa sau a nu învăţa trăirea în Iubirea pură, aceasta fiind mai importantă decât diferitele lor sisteme de credinţă. Iar despre acest lucru este vorba aici. Conceptul Regulii de Aur se aplică tuturor celor buni, celor grijulii, celor darnici, indiferent de religie, credinţă sau lipsa credinţei. Acesta este un principiu universal pentru oricine de oriunde ar fi, care îl poate folosi pentru a-şi îmbunătăţi viaţa sa, viaţa din jurul său, şi în cele din urmă, viaţa întregii lumi. Nu este incredibil acest lucru, nu este interesant, uimitor şi minunat!?

Regula de Aur are o serie de definiţii tipice, definiţii care în esenţă au toate acelaşi înţeles. Uneori aceasta este interpretată ca: „Fă altora ceea ce ţi-ar plăcea să-ţi facă ei ţie”, sau „Iubeşte-ţi Aproapele ca pe tine însuţi”. Nu adăugăm în această listă cuvintele: „Nu face rău altora” şi „Gândeşte-te mai întâi la ceilalţi”. În opinia noastră, acestea sunt toate definiţii bune şi poţi vedea modul în care toate acestea sunt reflectate în parabola de mai sus. Însă, toate aceste definiţii şi zicători sunt cu adevărat produsele Iubirii pure / Iubirii Altruiste pentru ceilalţi. Iubirea pură acoperă totul, şi este mama a tot. Astfel, pentru a clarifica definiţia utilizată în această carte, atunci când spunem că trăim în Regula de Aur, ne referim în principal la trăirea în iubirea altruistă pentru ceilalţi.

În timp ce asemenea principii ale Regulii de Aur sunt incluse în credinţele multora dintre tradiţiile religioase, în părţile lumii orientate pe creştinism, Regula de Aur este de

obicei atribuită unui citat al lui Iisus. Iată cum se poate citi în Biblie (din Evanghelia lui Ioan, versiunea King James, capitolul 13): *„O nouă poruncă vă dau vouă, Iubiţi-vă unul pe celălalt; aşa cum v-am iubit Eu pe voi, aşa să vă iubiţi unul pe celălalt. Prin asta se va cunoaşte că sunt şi cu toţii ucenicii Mei, dacă veţi avea dragoste unul pentru celălalt”*. Acest citat pare să facă limpede precum cristalul faptul că Iubirea pură, iubirea altruistă pentru ceilalţi (aşa cum a avut-o Iisus) este porunca *finală* prin care creş*tinii* ar trebui să trăiască. Însă, conceptul în sine (Iubirea pură sau trăirea iubind necondiţionat pe ceilalţi), nu este exclusiv pentru oricare dintre religii. Acelaşi principiu este de asemenea o credinţă de bază a tuturor oamenilor buni, indiferent că sunt religioşi sau nu. Aceasta, inclusiv în ceea ce priveşte pe oricare dintre religii şi pe cei care nu au nicio credinţă. Poate că nu eşti de acord, dar se pare că, bazându-ne pe cuvintele Lui Iisus, atâta timp cât cineva se supune poruncilor Sale de a Iubi pe celălalt aşa cum a făcut-o El, este de asemenea cel care îl urmează – ei de asemenea sunt creştini. Dar, lăsând semantica şi etichetele confesionale deoparte, aceasta este părerea noastră, cei care trăiesc cu adevărat prin această frumoasă Regulă de Aur, se comportă într-un mod mai responsabil şi spiritual. Faptul că ei sunt de asemenea mai târziu într-o fiinţare ca adevărat creştin, aşa cum este în mod direct definit de către Iisus, este totuşi ceva interesant. Însă, în orice caz, urmând Regula de Aur înseamnă a fi o persoană grijulie din punct de vedere spiritual, indiferent de etichetă sau apartenenţă. În acest sens, aşa cum am spus mai devreme, Regula de Aur este izbitor (şi minunat) de universală.

Dacă te gândeşti cu adevărat la aceasta, există câteva lucruri atât de încrucişate din punct de vedere cultural şi universal. Probabil că a fi mai universal provoacă un zâmbet. Muzica poate adesea să intersecteze culturile. Însă, când vine vorba de intersectarea culturală a

conceptelor spirituale sau morale, Regula de Aur nu are rival. În timp ce oamenii nu sunt de multe ori de acord cu religia şi politica, mulţi pot fi de acord cu bunătatea şi dreptatea trăirii prin Regula de Aur, indiferent de cultură şi convingeri religioase. Astfel, acesta este un ideal în care toate tipurile de oameni inimoşi se pot alătura în vederea atingerii scopului comun al manifestării Iubirii pure şi a virtuţilor sale (bunătatea, compasiunea, toleranţa, pacea, participarea, dăruirea, etc.) în mod tangibil, pentru folosul reciproc, pentru ei şi pentru întreaga creaţie.

De ce este Regula de Aur „Marea Cheie" pentru Rezolvarea Tuturor Problemelor Vieţii

Marea nevoie pentru Regula de Aur este destul de simplă ca Regulă în sine. Să luăm doar parabola cu lingurile de 3, 5 metri lungime şi să o aplicăm zilelor noastre, situaţiilor lumii reale. Peste tot în lume oamenii suferă. Chiar şi cei care par a fi fericiţi, de multe ori au de fapt în ei un gol dureros, un gol pe care caută să-l ignore în mod constant alergând după diversiuni şi distracţii. Uneori, alcoolul şi drogurile sunt folosite pentru a încerca să facă faţă acestui gol, chiar şi în „cele mai bune familii" şi printre cei bogaţi care au tot ceea ce doresc (material). Apoi, desigur există diferitele războaie şi opresiuni.

Deci, care este problema? De ce nu pot fi oamenii fericiţi şi să trăiască în pace şi cooperare? Dacă priveşti în mod obiectiv lumea din jurul tău şi vieţile oamenilor, poţi urmări toate problemele care duc la un singur lucru – egoismul. Este drept, acesta este UNUL SINGUR. Dacă te gândeşti că lăcomia sau ura sunt marile probleme, ai dreptate, dar gândeşte mai departe. Lăcomia este numai unul dintre aspectele egoismului, o singură „ramură". Deci, este ura, pofta, furtul, începerea războaielor, crima, gelozia, invidia, etc., etc. Şi toate aceste ramuri ale egoismului au de asemenea „subramuri". Spre exemplu, motivul pentru care unii dintre oameni îşi pierd locurile de

muncă, lucrurile precum distrugerea unei păduri tropicale, sau pescuitul excesiv până la extincţie, acestea înseamnă lăcomie. Dar, încă o dată spun, lăcomia este numai o ramură a UNUI SINGUR LUCRU. Numeşte tu problema, adevărata sursă a acesteia este egoismul.

„O persoană iluminată din punct de vedere religios este pentru mine una dintre persoanele care s-a eliberat de înlănţuirile şi dorinţele sale şi este preocupată de gândire, sentimentele şi aspiraţiile de care se agaţă din cauza valorilor super-personale ale acestora”. – Albert Einstein

Spre deosebire de fraza comună de a „lupta cu focul prin foc”, de obicei vei obţine rezultate mai bune stingând focul cu apă. Astfel, ce ar fi mai bine pentru a lupta cu egoismul decât opusul acestuia – altruismul. Intră în Regula de Aur. Răspunsul şi vindecarea tuturor problemelor vieţii. Folosind analogia Hrist / Anti-Hrist, egoismul este precum principiul Anti-Hristic iar Regula de Aur este precum principiul Hristic. Îndată ce este înţeles în mod clar, singurul truc este de a implementa acest lucru în viaţa voastră şi de a-i ajuta pe ceilalţi să facă la fel. Asta ne duce la următoarea premisă – înţelegerea sursei egoismului.

Egoismul este rezultatul separării. Acesta este o consecinţă şi rezultatul de a fi separat. Separat faţă de ce? De oricine şi de orice „altceva”. Separat de ceilalţi, separat de natură / de Univers / de Dumnezeu. Dacă te simţi total şi crezi că eşti unul separat de toţi ceilalţi şi de orice altcineva din Univers, este natural să fii „împotriva lumii”. Eu primul. Fereşte-te să fii numărul unu. Totul are sens total din această perspectivă a separării. Însă, adevărul este că noi toţi suntem O Singură creaţie – vorbind din punct de vedere ştiinţific şi spiritual.

Privind acest lucru din punct de vedere ştiinţific, fără un punct de vedere religios sau spiritual, oamenii de ştiinţă cunosc faptul că totul este făcut din aceeaşi „chestie" esenţială, iar Universul este unul, o energie, formând un număr inimaginabil de părţi ale creaţiei. Chiar dacă iei poziţia cum că umanitatea şi-a dezvoltat conştiinţa de sine numai prin evoluţie, conştiinţa de sine este totuşi cea care este în spatele a ceea ce vede umanitatea ca fiind separare de sine şi „în afara armoniei" cu orice altceva în Univers şi în natură. Prin această „conştiinţă de sine" ai contemplarea propriului sine separat, acest scenariu al „eului împotriva lumii" (sau împotriva Universului).

Din punct de vedere teologic, poţi considera aceasta precum povestea lui Adam şi Eva sau a îngerilor căzuţi (indiferent că doreşti să le interpretezi alegoric sau faptic). Răzvrătirea împotriva Singurului Dumnezeu produce o separare sau o „ruptură" de Singurul Dumnezeu, şi din nou, brusc, este aici scenariul contemplării sinelui separat.

„Eul împotriva lumii (sau împotriva Universului / Lui Dumnezeu)".

Oricum ai privi acest lucru, rezultatul este acelaşi. Gândirea şi comportamentul „eu, al meu, a mea" a început. Şi cu aceasta, lăcomia, gelozia, frica, intoleranţa, ura, etc., etc., şi toate problemele pe care acestea le creează. Dar, noi cu toţii avem ambele părţi ale sinelui (cele care contribuie la aceste probleme), şi de asemenea, un suflet, un spirit şi o parte bună.

Altceva decât partea egoistă a umanităţii prin care (majoritatea oamenilor) să se lase controlaţi, orice altceva este în funcţionarea Universului ca un singur sistem armonios. Incoerenţa, gândirea şi comportamentul separat, interferează cu această armonie şi creează perturbatoarele „valuri în iazul" care poate cauza durere şi suferinţă. Iar atunci când cu aceste valuri creăm lovituri care ating marginea iazului, ele se întorc înapoi în modele

mult mai complexe. Şi din nou spun, egoismul şi acest ciclu nesfârşit al dorinţei şi temerii produce toate problemele din viaţa noastră, precum şi pe cele din întreaga lume. Sunt uşor de observat cei care nu se orbesc singuri în mod deliberat din cauza egoismului şi fricii lor.

Îndată ce ai identificat problema, poţi găsi şi o soluţie. În acest caz, pentru că adevărata problemă din spatele a tot este egoismul şi separarea de Univers / Dumnezeu, soluţia este lipsa egoismului, depăşirea iluziei de separare şi întoarcerea la unitatea şi armonia cu Universul / Dumnezeu. Orice lucru care poate ajuta la acest proces (atâta timp cât acest lucru este inofensiv), este, din punctul meu de vedere un lucru bun. Regula de Aur şi virtuţile pe care aceasta le oferă, sunt astfel o „mare cheie" şi o cale perfectă pentru a atinge obiectivul de mai sus. Şi chiar dacă trăirea prin Regula de Aur nu atinge acest măreţ obiectiv, este totuşi un „câştig", – o „situaţie câştigătoare", pentru că vei deveni o persoană mai bună, te vei simţi mai bine şi vei fi de ajutor celorlalţi. Aceasta creează bunul simţ.

În mod ironic, în timp ce Regula de Aur este în mod intelectual bine cunoscută de toată lumea, pare să fie în acelaşi timp blocată în arhivele prăfuite ale creierului oamenilor. Este uimitor când te gândeşti la acest lucru. Regula de Aur este probabil cel mai vital, pozitiv şi constructiv principiu din lume (atât în sens spiritual cât şi practic) – şi „a fost probabil dintotdeauna acolo", aşteptând dinaintea noastră, aşteptând ca noi să-l descoperim, să-l luăm pentru a-l folosi. Este probabil ca noi să fie auzit despre acesta chiar de la mamele noastre sau de la familia noastră atunci când eram copii. Acolo, în adâncurile minţii noastre, acest incredibil de puternic, universal şi totuşi simplu mijloc de dezvoltare al adevăratei spiritualităţi, pentru îmbunătăţirea propriei noastre vieţi şi a vieţii celorlalţi. Este atât de simplu, atât de fundamental,

atât de profund în adevăratul sens – dat totuşi, la care majoritatea dintre noi nici nu s-a gândit vreodată în căutările profundei spiritualităţi, a adevărurilor şi convingerilor noastre. Şi chiar dacă ne-am fi gândit la aceasta, de multe ori nici măcar nu ne-am gândit la cât de semnificativă şi adevărată este. Sau cât de greşit este înţeleasă, cât de ignorată sau de câte ori s-a trecut peste aceasta. Însă, toate aceste lucruri sunt în schimbare.

Regula de Aur pare să fie latentă în inimile şi minţile majorităţii oamenilor buni, ceva precum o spirituală capsulă a timpului care aşteaptă să fie deschisă. Benjamin Franklin spunea: „Vei observa cu îngrijorare cât de mult timp un adevăr util poate exista şi poate fi cunoscut, înainte de a fi în general primit şi folosit”. Ei bine, „adevărul cel folositor” al Regulii de Aur a fost prin preajmă de foarte mult timp, dar se pare că abia acum începe să fie în mod general primit şi folosit de mai mulţi oameni. În cele din urmă, timpul său a venit. Replica noastră (Organizaţia Regulii de Aur) este acela de a ajunge să implementăm oamenilor ideea Regulii de Aur în vieţile lor, acest lucru ar fi remarcabil.

Oamenii de pretutindeni au răspuns şi au experimentat o „trezire” a Regulii de Aur în ei înşişi. Şi fiecare dintre ei începe să trăiască în Regula de Aur, să discute despre simpla ei frumuseţe cu cei apropiaţi, cu prietenii şi vecinii, iar unii dintre ei să răspundă de asemenea prin aceasta. În acest timp al foarte marilor schimbări şi tulburări în lume, este creată o „spiritualitate comună”, răspândită pe un nivel „la firul ierbii”. Şi aşa cum Franklin părea să fi înţeles, aceasta este o mişcare ce se va răspândi în cele din urmă în lumea întreagă.

Timpul petrecut de tine pentru dezvoltarea propriei tale iubiri altruiste şi răspândirea acesteia către ceilalţi este de nepreţuit. Iată un gând frumos de la Albert Schweitzer – *„Trebuie să acorzi oarecare timp apropiaţilor*

tăi. Chiar dacă este un lucru mic, faceţi ceva pentru ceilalţi – ceva pentru care nu veţi obţine nicio răsplată, ci numai pentru privilegiul de a face acest lucru”.

Capitolul Trei

Experienţa mea în legătură cu Regula de Aur

Atunci când eram tânăr, modul egoist în care trăiau şi se comportau unul faţă de celălalt cei mai mulţi dintre oameni, m-au lăsat confuz şi m-au făcut să mă simt mizerabil. Nu am putut să am de a face cu (sau să mă alătur pe) această cale a câinelui care mănâncă alt câine. Am vrut să termin cu suferinţa şi confuzia mea, eram disperat după răspunsurile în legătură cu viaţa şi spiritualitatea – după răspunsurile care aveau sens. Asemenea răspunsuri au fost greu de găsit. Am trecut de la a fi un „credincios” în religia familiei mele, prin şi un ateu, a fi un agnostic, apoi a fi din nou un credincios în Dumnezeu (însă nesigur în ceea ce priveşte forma sau conceptul). Am devenit un insaţiabil căutător spiritual, căutând acea cale a adevărului total şi a răspunsurilor coerente care „puneau totul împreună”. Am găsit „firişoare, părţi şi bucăţele” pe aici şi pe dincolo, dar niciodată nu am găsit ceva ca un *tot*, ceva ca un întreg, ceva care „să sune din clopotele interioare al adevărului”. Apoi, într-o zi m-am hotărât să o fac. Astfel, am ajuns aproape de a renunţa la speranţă şi a mă sinucide, iar în cele din urmă am dat peste aceste simple învăţături care dădeau sens tuturor acestor lucruri. Şi într-adevăr, erau atât de simple, revelaţia a fost şocantă. Egoismul era boala – rădăcina tuturor problemelor. Iar iubirea altruistă, Regula de Aur, era vindecarea. Mi-am dat seama că *acesta* era marele răspuns despre care nu aveam cunoştinţă şi după care căutasem întreaga mea viaţă. De asemenea mi-am dat seama că într-un fel îmi era „dor de casă”, de oamenii care trăiau în Regula de Aur sau care lucrau de o viaţă pentru aceasta.

După aceea am intrat într-o mănăstire. Scopul meu era acela de a deveni o persoană iubitoare altruistă, de a reveni la viaţa în unitate şi armonie cu Dumnezeu / Universul / Spiritul Universal, de a fi un instrument al voinţei şi iubirii Lui Dumnezeu. Toate studiile şi instruirea mea au fost aplicate pentru a atinge acest scop. Am folosit tehnicile tradiţionale de ascetism, meditaţie şi rugăciune / afirmaţie, am făcut tot ce se putea face pentru schimbare. A fost un proces lung şi greu, dar fructuos. Acesta a culminat cu o experienţă în apropierea morţii (eng. NDE = Near-Death Experience) care de asemenea m-a schimbat. Mi-am atins în cele din urmă obiectivele, iar acum viaţa mea este dedicată ajutorării celorlalţi pentru a obţine aceleaşi lucruri, motiv pentru care am şi scris acest ghid de instrucţiuni.

Atunci când am ales ca să devin un călugăr nu a fost doar pentru a mă ajuta pe mine însumi în curmarea dureri şi îmbunătăţirea proprie mele vieţi, dar şi pentru că de asemenea eram sensibil la vieţile goale şi la suferinţa celorlalţi şi în cele din urmă doream să-i ajut. Ştiam că puteam să fac acest lucru numai prin exemplu – astfel că a trebuit „să obţin” şi să trăiesc eu acest lucru mai înainte. Deci, acum eu continui să las mai departe această moştenire, o ofer mai departe celorlalţi, astfel încât să-şi poată face mai bune propriile lor vieţi şi să o poată oferi ei înşişi mai departe celorlalţi. Primeşte-le şi oferă-le mai departe!

Chiar dacă am un trecut precum cel al unui călugăr, eu am de asemenea familie. Munca mea de o viaţă a fost aceea de a oferi consiliere oamenilor, de a preda principiile şi metodele din această carte şi din altele. Am zeci de ani de experienţă în relaţiile de diferite tipuri, relaţii interpersonale şi în situaţii de grup. Este speranţa mea că toată această experienţă poate fi folosită în beneficiul dumneavoastră, prin intermediul acestei cărţi.

Evident, majoritatea oamenilor nu doresc o viaţă monahală, ci doresc una mai bună şi mai spirituală. Mulţi oameni au cerut sfaturi cu privire la modul cum pot ei aplica Regula de Aur în vieţile lor fără a se alătura unei mănăstiri. Ei doresc să ştie ce pot face în situaţiile vieţii lor prezente. Şi sunt o mulţime de lucruri pe care le poţi face – însă acestea sunt un fel de lucruri care trebuie făcute de unul singur. O mănăstire este precum un loc de muncă. Atunci când lucrezi pentru cineva într-un serviciu, ştii că nu poţi fi un „nepriceput", altfel vei fi concediat. Întregul mediu este orientat spre a vă menţine pe calea cea bună şi pentru a vă face treaba la potenţialul maxim. Fiind propriul tău şef şi lucrând acasă ai mai mult de lucru cu autodisciplina – nu ai niciun alt supraveghetor decât pe tine însuţi, nu ai niciun program de lucru decât cel stabilit de tine însuţi, o mulţime de diversiuni şi tentaţii te vor duce în afara căii dacă nu stai „deasupra" de tine însuţi. Astfel, această carte nu numai că acoperă practic toate tipurile de scenarii de viaţă în care poţi lucra pentru propria ta dezvoltare spirituală prin aplicarea Regulii de Aur, aceasta îţi oferă toate tipurile de tehnici, îndrumări şi verificare a listelor zilnice care să te ajute zilnic pentru a rămâne pe cale şi a-ţi atinge scopurile. Aceasta include câteva idei şi metode pentru aplicarea Regulii de Aur atunci când trăieşti singur, atunci când trăieşti alături de un soţ/soţie şi/sau familie, în „grupuri de studiu", „grupări monahale", în situaţiile cu colegi de cameră şi chiar crearea intenţionată a unei situaţii cu colegi de cameră ca într-o semi sau mini-mănăstire. Însă, trebuie să menţionăm că acest tip de lucruri nu a mai fost făcut înainte şi într-un asemenea mod, astfel că, acest lucru este experimental. Deci, atâta timp cât poţi folosi ideile expuse aici, nu ezita să încerci a le modifica pentru a se încadra exact situaţiei tale, te rugăm să ne trimiţi ideile şi experienţele tale, astfel încât şi alţii să poată beneficia de acestea.

Capitolul Patru
„Eu Primul!”, „Nu, Eu Primul!”

Fireşte, între Regula de Aur şi dragostea altruistă există premisa de a ne concentra pe iubirea de sine mai înainte de a-i iubi pe ceilalţi. Acest lucru a fost exemplificat pe de-a-ntregul în parabola despre lingurile lungi (Cei care se gândesc în primul numai la ei înşişi nu au nimic altceva şi se simt mizerabil. Cei care se gândesc mai înainte la ceilalţi, sunt sătui şi fericiţi). Acest lucru pare să fie paradoxal, însă, aşa este, atunci când eşti cu adevărat altruist vei avea Dragoste Pură pentru oricine, inclusiv pentru tine însuţi. O asemenea dragoste „adevărată” creează o situaţie în care iubeşti pe ceilalţi şi pe tine însuţi, aceasta apare simultan – însă trebuie să înceapă prin dăruire. Asta pentru că Dragostea Pură este ceva care curge către exterior. Este direcţională. Imaginează-ţi apa care curge printr-un furtun. Ea curge într-o singură direcţie, nu înapoi, nici înainte şi înapoi (a dărui, a primi) – numai înainte (dăruire). Astfel, pentru a avea Dragoste Pură, pentru a o experimenta, pentru a o avea, pentru ca aceasta să locuiască în tine, tot ceea ce ai de făcut este să o oferi. Altfel, într-un final, vei ajunge să nu ai nicio perioadă de dragoste – nici dragoste pentru ceilalţi, nici dragoste pentru tine însuţi, şi nici pe cineva dintre ceilalţi care să te iubească.

Unul dintre cele mai simple moduri de a înţelege conceptul de Dragoste Pură este acela de a observa o mamă şi copilul ei. Poţi vedea această dragoste chiar şi la animale. Dragostea altruistă pentru ceilalţi este precum iubirea sacrificiu de sine al unei mame „normale” pentru copilul ei. Din dragostea ei pentru copil, ea pune nevoile şi interesele copilului pe primul loc. Copilul nu trebuie să facă acelaşi lucru – mama este plină de dragostea pe care o oferă copilului. Deci, ce părere ai despre ideea că

trebuie să te iubeşti *pe tine însuţi în primul rând*, în scopul de ai iubi pe ceilalţi? Ei bine, desigur oricine este binevenit să aibă propriile opinii şi să se ghideze după propriile idei. Eu nu spun că nu ar trebui să te iubeşti pe tine însuţi. Ar trebui s-o faci. Eu, la fel ca mulţi alţii, spunem doar că am observat Dragostea Pură pentru tine însuţi (spre deosebire de iubirea de sine), aceasta apare doar ca un *rezultat* al iubirii pentru ceilalţi mai întâi. Dacă nu eşti de acord, te rog să iei în considerare în mod obiectiv exemplele care urmează, exemple în legătură cu efectele celor două abordări diferite în ceea ce priveşte dragostea de sine.

Există mulţi care se iubesc pe „ei înşişi”, dar cărora nu le-a păsat niciodată cu adevărat de altcineva – ei doar continuă mai departe în propriile interese şi în propriul egoism (a se vedea exemplul cu „vecinii” de la pagina 7). Iar din această cauză, ei continuă să fie contribuabili egoişti într-o lume plină de probleme bazate pe egoism, pe răutate şi pe suferinţa ce decurge din acestea. Pe de altă parte, nici unei persoane care a îmbrăţişat vreodată principiul griji pentru ceilalţi în primul rând, nu-i va lipsi *de asemenea* grija pentru sine însăşi. Gândeşte-te la asta – dacă îi iubeşti în primul rând în mod altruist pe ceilalţi, este *imposibil* să nu te simţi bine în legătură cu tine însuţi şi să nu te iubeşti pe tine însuţi. Iubind pe ceilalţi îţi oferi stimă ţie însuţi. De asemenea, *te iubeşti pe tine însuţi* – în acelaşi timp. Nu există nicio altă cale prin care să îi iubeşti în mod altruist pe ceilalţi şi să nu te poţi iubi pe tine însuţi în mod automat, să nu te simţi bine în ceea ce te priveşte pe tine însuţi. Când simţi şi dăruieşti Dragoste Pură, aceasta este bună pentru oricine, inclusiv pentru tine însuţi. De fapt, a iubi pe ceilalţi este singurul mod prin care te poţi iubi pe tine însuţi. Şi dragostea altruistă este singurul tip de dragoste adevărată (spre deosebire de „iubirea romantică” sau de conceptul dragostei pentru „bucătăria franceză”).

„Viaţa mi se pare o afacere interesantă şi mult mai incitantă atunci când este trăită pentru ceilalţi”.

— Helen Keller

Dragostea Pură este „autosatisfacţie”. Aceasta are în compoziţie propriile-i recompense şi bune sentimente. Iată o analogie care poate ajuta oamenii să o înţeleagă: Imaginaţi-vă că noi suntem robinete conectate la o sursă de apă. Un robinet este în esenţă o „supapă”, un „comutator pornit/oprit” care permite apei să curgă sau să nu curgă. Acum, imaginaţi-vă că apa este Dragostea Pură. Noi avem nevoie de apă (Dragostea) şi o dorim. Însă, dacă încercăm să o păstrăm pe toată pentru noi înşine ţinând robinetul oprit, nu vom obţine nici noi apa care să curgă prin noi. Oricum, atunci când ne deschidem pentru a permite jetului de apă să curgă liber, eliberându-l către exterior, apa va curge de asemenea în noi şi prin noi. Deci, vom obţine astfel apă pentru noi înşine. Însă, dacă vom încerca să păstrăm în mod egoist apa doar pentru noi înşine, pentru a o „avea” numai pentru noi, oprindu-ne valvele şi nelăsând-o să curgă liber, nelăsând apa să curgă prin noi, ce se întâmplă? Ne-am oprit propria alimentare, aceasta nu mai curge prin noi! Astfel, a oferi dragoste în primul rând celorlalţi, aceasta este adevărata dragoste de sine – nu în primul rând – nici în al doilea – aceasta simultan

— *Numai dăruind vei dobândi*.

„Cei ce aduc strălucire vieţilor celorlalţi nu o pot păstra pentru ei înşişi”. – James Barrie

Dragoste Altruistă versus Dragoste Necondiţionată

Dragostea Altruistă este un fel de dragoste necondiţionată. Însă, dacă interpretezi în mod literal

cuvintele dragoste necondiţionată, acestea înseamnă a te oferi cuiva, a fi suport cuiva, *indiferent de acţiunile acestuia*, indiferent care sunt acestea. Dacă folosim cuvintele iubire necondiţionată ca definiţie, atunci ceea ce denumim Dragoste Altruistă diferă într-un mod destul de important. Dragostea Altruistă nu înseamnă a oferi dragoste *oricui şi-o* doreşte, nu înseamnă a oferi suport *pentru orice fel de acţiuni şi pentru toate acţiunile*. Dragostea necondiţionată de acest tip poate fi dăunătoare celor pe care îi iubeşti. *Dragostea Altruistă* pentru cineva, î*nseamnă* că poţi avea *totdeauna* grijă pentru cineva, a avea mereu grijă în legătură cu ceea ce este cel mai bine pentru cineva, indiferent de ceea ce ar putea face sau ar putea alege cel iubit. Însă, aici nu pot exista condiţii care să stabilească interacţiunea sau suportul. Ce condiţii? Nu se poate vorbi de vreo regulă fixă. Oamenii sunt diferiţi. Oamenii au necesităţi diferite. Există unele lucruri care sunt asemănătoare, dar fiecare individ are chestii diferite care ar trebui să i se permită sau să nu i se permită.

Iubind pe cineva în mod altruist, acest lucru te determină în mod *automat* să oferi celui iubit tot ceea ce întreaga sa fiinţă are nevoie. Însă, acest lucru nu alimentează doar ceea ce acesta vrea şi îşi doreşte. De fapt, Dragostea Altruistă poate impune respingerea unei dorinţe a celui iubit. Dar, indiferent de nevoia unei persoane, indiferent de ofertă şi/sau dorinţă, ambele sunt realizate INDIFERENT de consecinţele acestora asupra dvs. Chiar dacă acest lucru ar însemna ca persoana să te urască, dacă se luptă cu tine, trebuie să faci ceea ce este mai bine pentru ea.

Spre exemplu, să luăm în considerare creşterea copiilor. Să privim punerea în aplicare a Iubirii Altruiste versus iubire necondiţionată şi iubirea normală (egoistă), cam în acest scenariu. Există momente când nu trebuie să oferi unui copil ceea ce el îşi doreşte, pentru că nu acesta

ar fi cel mai lucru pentru el. Şi-ar putea dori ceva ce i-ar face rău, ceva ce ar face rău cuiva sau altcuiva. Dar atunci când nu este prezentă Dragostea Altruistă, un copil este asemenea cu cineva care „cere” cu insistenţă, un ego deranjant. Însă, atunci când îi vei da ceea ce acesta cere, chiar dacă nu va rezulta de aici nicio răutate fizică, acest lucru ar putea crea ceea ce în mod obişnuit se numeşte „răsfăţ”. Termenul „răsfăţ” este numai un eufemism pentru o persoană egoistă, o persoană căreia i se oferă în mod constant în scopul de a fi „bine hrănită”, în care egoismul creşte în putere şi va dori şi mai mult, care se aşteaptă la şi mai mult. În cazul copiilor, aceştia devin ceea ce oameni denumesc „mici monştri”, iar atunci când aceştia ajung adulţi ei devin ceea ce se numeşte „ticăloşi egoişti” sau „curve”. Copil sau adult, o persoană egoistă este una care a primit prea multă indulgenţă, o persoană cu care va fi destul de dificilă relaţia, una lipsită de politeţe şi dragoste pentru ceilalţi.

Este posibil să fi văzut oameni care oferă adesea prea multă atenţie copiilor lor, aceştia devin uneori foarte abuzivi. Dar acest lucru nu înseamnă că nu trebuie să le oferim nimic. Chiar din contră.

Există o latură comună pentru moneda indulgenţei ego-ului cuiva. Atâta timp cât acest lucru se face pentru „a oferi” persoanei care de fapt este egoistă, şi alte aspecte ale egoismului acesteia vor ieşi de asemenea la suprafaţă. Uneori, în loc să ofere unui copil, unii dintre părinţi (care nu sunt nişte Iubitori Altruişti), vor trata copilul cu mânie sau chiar cu violenţă, acest lucru va crea de asemenea o educaţie rea, un comportament rău şi un monstru.

De câte ori ai văzut un părinte spunând unui copil să nu facă ceva iar el să-l ignore? Copilul îl ignoră CUNOSCÂND faptul că poate merge mai departe cu ceea ce vrea să facă. După aceea, părintele spune „nu” din nou. Dar cu niciun rezultat. În cele din urmă, părintele se

supără şi va ridica tonul sau îl va lovi pe copil. Ce va învăţa copilul din această situaţie? Două lucruri – unul, că poate juca la noroc pentru a vedea cât de departe se poate merge cu acea situaţie, ştiind că părintele nu va face cu adevărat ceea ce spune, ori faptul că cel mai adesea îşi va retrage ameninţările. Şi doi, atunci când părintele în cele din urmă l-a pierdut pe copil, în acest caz toţi copii ştiu că sunt atacaţi, urâţi, că mai mult şi mai puternic este mai bine şi astfel s-ar putea face dreptatea. Toate aceste lecţii sunt foarte proaste. Pe de altă parte, un părinte Iubitor Altruist va oferi instrucţiuni pline de dragoste o singură dată, apoi le va demonstra cu absolută regularitate, iar în cazul în care acestea nu sunt ascultate, va urma o disciplinare plină de dragoste. Desigur, este nevoie de multă muncă, voinţă de fier şi va trebui să faci uneori lucruri neplăcute, atât pentru tine cât şi pentru copil – ceva cum ar fi ţinerea departe de copil a unui lucru care îi place, ascunderea acelui lucru sau izolarea copilului prin trimiterea în camera lui – dar întotdeauna să fie cu Dragoste şi bunătate. Numai o asemenea acţiune de Dragoste adevărată produce şi rezultate bune. Acest lucru produce rezultate remarcabile. În cele din urmă copilul nu îşi va „testa” limitele sale, va termina prin a fi fericit, mult mai iubitor în sinea lui.

De asemenea, aceste lucruri se pot aplica şi în relaţii. Dacă vei tolera un comportament dăunător sau neplăcut într-o căsătorie sau într-o prietenie, fie din cauza „iubirii necondiţionate” sau din cauză că relaţia dvs, se bazează pe motive egoiste, atunci aveţi o mare încurcătură. Iar când în cele din urmă vei pierde şi vei obţine negativitate şi furie, aceste lucruri vor crea şi mai multă încurcătură. Însă, dacă eşti un Iubitor Altruist, atunci ai putea chiar să ajuţi pe cineva să-şi depăşească propriile probleme, să nu-şi tolereze răul comportament şi să ofere dragoste, direcţie pozitivă, ambele în acelaşi timp.

„Vreau să ştiu ce este Dragostea – Am Nevoie de tine să-mi Arăţi”.

Unii dintre părinţi poate că au gustat un pic din bucuria Iubirii Altruiste făcând cadouri sub anonimitate copiilor lor sub pretextul că acestea sunt de la Moş Crăciun. Însă, chiar şi „gustând” practic, nimic nu se compară cu întreaga experienţă de a fi un total Iubitor Altruist, cu amestecul de pace a minţii, cu tristeţea şi fericirea ce o însoţesc. Nici nu avem vreo idee despre gustul acesteia, despre ceea ce înseamnă să fii în totalitate un Iubitor Altruist.

Mulţi dintre oameni nu au experimentat niciodată Dragostea Altruistă pură, indiferent că este vorba despre a o oferi sau de a o primi. Cum ai putea descrie culorile unei persoane care s-a născut oarbă sau care nu vede culorile? Cum ai putea descrie culorile cuiva dacă tu însuţi te-ai născut orb, dacă tu însuţi nu ai experimentat niciodată culorile? Acest lucru ar fi chiar mult mai dificil. Iar Dragostea Altruistă este ceva ce poţi oferi celor ce sunt „orbi” din cauza egoismului, ceva ce să le descrii – şi chiar mai mult, să le-o arăţi chiar dacă ei nu au experimentat-o niciodată ei înşişi… Acest lucru va fi întotdeauna o binecuvântare pentru ei, chiar dacă n-o cunosc sau dacă nu ştiu ce se întâmplă. Aceasta va fi mult mai puternică decât cuvintele tale, (chiar dacă acestea vor fi în armonie ambele, cuvintele tale şi acţiunile tale.) Din cauză că experienţa de a fi

Iubitor Altruist implică sentimente din partea cuiva, ceva cât mai subtil posibil, dar ceva care nu ai mai simţit niciodată înainte. Acest lucru implică de asemenea o bunătate spirituală Interioară, o cunoaştere, a vedea de fapt un exemplu al căii de viaţă şi acţiune a cuiva. Majoritatea dintre oameni nu pot fi Iubitori Altruişti până când nu au experimentat, până nu au simţit ei mai înainte Dragostea Altruistă.

Vei întâlni asemenea oameni tot timpul. Oameni care sunt pregătiţi să se schimbe. Oameni care se roagă sau aşteaptă cu disperare pe cineva cu răspunsuri sau îndrumare pentru vieţile lor. Experienţa de a fi Iubit poate aprinde flacăra Iubirii Altruiste în cel iubit (dacă el este deschis pentru schimbare şi se oferă el însuşi). În acest fel se poate răspândi Dragostea Altruistă.

Dragostea Altruistă face din viaţa ta o Viaţă a Rugăciunii şi Meditaţiei „Numai prin Dragoste putem atinge comuniunea cu Dumnezeu”.

— Albert Schweitzer

La ce bun orice credinţă sau metodă de dezvoltare spirituală dacă aceasta nu face o viaţă mai bună, cu mai multă bunătate, mai multă frumuseţe? Dacă viaţa ta nu radiază aceste lucruri, atunci viaţa ta nu este decât un Soare care nu străluceşte. Oportunitatea de a te dezvolta, de a oferi şi de Iubi în mod Altruist este aici în fiecare moment. Este rugăciunea pe care o faci cu viaţa ta. Aceasta este o meditaţie eternă.

Atacurile Fantomelor în Noapte

În anii după ce am plecat de la mănăstire am călătorit foarte mult, am muncit pentru a ajuta oamenii pe calea respectului reciproc, a compasiunii şi înţelegerii, a spiritualităţii universale pe care noi cu toţii o avem în comun. În tot acest timp am vizitat mănăstiri, ashramuri, etc., acestea făcând parte din diferite religii şi căi. Într-una în care am fost în vizită timp de câteva săptămâni se crease o cale unică de a experimenta Dragostea Altruistă printre membrii săi, aceea de a face daruri celorlalţi membri. Ei au numit-o Fantoma şi iată cum funcţionează: să presupunem că cineva face o prăjitură, o haină sau altceva pentru a o dărui altcuiva din comunitate. În loc s-o dăruiască pur şi simplu sau să ambaleze cu o mică etichetă să se ştie pentru cine este cadoul, ei îl lasă furişându-se în toiul nopţii, cu o etichetă pe care scrie că este de la

Fantomă. Metoda lor asigură anonimatul celui care dăruieşte, astfel, singurul câştig personal al celui care dăruieşte este bucuria de a face ceva frumos pentru altcineva, bucuria de a dărui, bucuria Iubirii Altruiste. Acest lucru asigură faptul că darul va fi făcut din motive corecte, altruiste, nealimentând astfel partea egoistă. Este posibil să încerci a dărui tu însuţi, ceva în genul Fantomei – acest lucru nu numai că este bun pentru tine, este şi distractiv.

Dragostea Altruistă şi Abuzul

Există mulţi oameni care au suferit abuzuri, oameni care încă suferă în relaţii abuzive chiar acum. Noi dorim să ne asigurăm că principiul Regulii de Aur al iubirii altruiste nu este distorsionat, abuzat şi folosit ca o scuză pentru abuz sau pentru a tolera abuzul. Trăind în Regula de Aur nu înseamnă că trebuie să permiţi altora să fie abuzivi. În oamenii care au fost abuzaţi se dezvoltă „sindromul abuzului". Ei tind să permită abuzul, să „alunece" peste ei, să fie „OK" şi uneori chiar să se învinovăţească ei înşişi pentru acesta. Aşa că, haide imediat să corectăm acest lucru. Dacă te afli într-o situaţie în care eşti abuzat, te rog cere ajutor profesional imediat – CHIAR ACUM. Uneori prietenii şi familia nu sunt de ajutor, însă există de obicei adăposturi şi programe pentru cei abuzaţi, în apropierea oraşului tău. Dacă acest abuz este fizic, sună la poliţie. Dragostea altruistă nu înseamnă a lăsa pe cineva să te rănească emoţional sau fizic, numai pentru faptul că ar trebui să fii cel care îi „iubeşte". Aşa cum am menţionat mai înainte, iubirea altruistă este condiţională, necesită de multe ori răspunsuri diferite la situaţii diferite. Da, aceasta include grija facă de ceilalţi şi a face ceea ce este cel mai bine pentru ceilalţi. Însă, a fi un „sac de box" emoţional sau fizic nu este cel mai bun lucru pentru nimeni. A permite abuzul nu este iubire altruistă şi nici grijă cu adevărat. A trăi prin Regula de Aur nu este în opoziţie cu a

sta deoparte de persoanele abuzive emoţional sau a chema autorităţile pentru a rezolva problema unei persoane abuzată fizic. De fapt, într-un astfel de caz, acest lucru ar putea fi iubire altruistă. Uneori oamenii au nevoie de o „zguduitură" pentru a-i „trezi" şi pentru a le oferi oportunitatea de a se schimba. Dacă doreşti să ajuţi pe abuzator, să-i oferi terapie, fă acest lucru DUPĂ, numai după ce tu ai primit ajutor şi tratament (altfel poţi obţine doar o „reîntoarcere" din nou în situaţia de abuz).

În mod ironic, dacă tu însuţi ai fost abuzat, aplicarea Regulii de Aur în viaţa ta poate fi cea mai bună speranţă de tratament. Domeniul psihologiei este împărţit în acest moment, acesta pare să fie împărţit în două tabere opuse – una care crede că prin concentrarea pe grija faţă de ceilalţi este o boală psihică în sine şi cealaltă care crede că prin concentrarea pe grija faţă de ceilalţi este cea mai bună cale de a preveni sau de a vindeca trauma. În mod evident, noi suntem înţelegători cu acest mod de gândire. Noi credem că iubind în mod altruist pe ceilalţi înseamnă auto-vindecare.

„Cel mai stabil confort este acela care poate face pe cineva să cadă înapoi la gândul că afacerea vieţii lui este aceea de a ajuta în vreun fel la reducerea sumei ignoranţei, degradării şi mizeriei de pe suprafaţa acestui minunat Pământ". – George Eliot

Capitolul Cinci
Crearea Unei Noi Lumi a Regulii de Aur

Unii dintre dvs, sunt de acord cu ideea exprimată în parabola cu „lingurile” şi ar dori să trăiască în acest mod, dar deocamdată se întreabă în legătură cu posibilitatea practică de a gândi cu adevărat mai înainte la ceilalţi. În condiţii normale, de cele mai multe ori s-ar profita de avantajul a ceea ce ai face (care ar fi motivul pentru a-i găsi pe ceilalţi care gândesc asemenea ţie, care ar face ceea ce faci tu, în acelaşi timp). Astfel că, acest lucru ar putea să pară prea idealist sau impracticabil pentru a te opri chiar acum din a gândi în mod egoist. Într-un fel, s-ar putea ca tu să ai dreptate – este o idee proastă să te schimbi tu însuţi pentru a deveni o fiinţă care îşi dă şi viaţa pentru ceilalţi, fără nicio deosebire. A oferi fără nicio discriminare oamenilor egoişti poate de cele mai multe ori să facă mai mult rău oamenilor decât bine. Dar, nu te opri din a lucra pentru aplicarea Regulii de Aur şi transcenderea egoismului. Acest lucru se poate face fără obţinerea de avantaje. Pur şi simplu trebuie să foloseşti o marjă de apreciere în legătură cu ceea ce oferi şi cui anume. Observă dacă cineva răspunde cu egoism la ceea ce oferi tu, sau dacă acest lucru îi stimulează propria Dragoste Pură, apoi ocupă-te de acest lucru în consecinţă. Asta face ca dragostea altruistă să fie „condiţională”.

Există în acest caz mai multe moduri de a trata această problemă, în mai multe moduri. Acesta este şi unul dintre motivele pentru care există această carte. Poţi aplica Regula de Aur într-o anumită măsură cu străinii cu care a-i de a face şi într-o mai mare măsură cu ceilalţi care au mai multă grijă de tine, aşa cum şi tu ai mai multă grijă de ei – grijă pe care o demonstrează prin acţiunile lor.

Un „Mare Experiment”.

Scopul acestei cărţi nu este acela de a crea o nouă religie, ci mai degrabă acela de a reînnoi şi a aduce un

suport în cadrul oricărei „spiritualităţi”. Aceasta este pentru cei care cred că Regula de Aur este probabil cel mai important principiu prin care se poate trăi, cea mai importantă credinţă care a existat vreodată. Aceasta este de asemenea pentru cei care cred că Regula de Aur nu este doar un ideal spiritual, ci un principiu practic.

Această carte a fost creată ca un ghid de ajutor pentru cei care îşi doresc cu adevărat să lucreze la aplicarea Regulii de Aur în vieţile lor – în diferite moduri, pe diferite grade – fiecare în funcţie de nevoile sale personale, de dorinţe şi de libera alegere. Sperăm că aceasta îi va ajuta pe oameni să obţină înălţare spirituală prin intermediul „Regulii de Aur”, în funcţie de propria rapiditate, indiferent de circumstanţe, indiferent de locul unde se află în lume, cu ajutor minim din exterior. Atâta timp cât nu te poţi afla într-o situaţie „optimă” pentru înălţare spirituală precum într-o situaţie de tip monahal, noi sperăm că „Ghidul Regulii de Aur” va ajuta pe oricine doreşte în mod individual o astfel de înălţare, va ajuta la obţinerea acesteia.

În scopul de a fi accesibilă tuturor, indiferent de propria situaţie sau de măsura în care îşi doreşte să obţină înălţarea sau dezvoltarea iubirii altruiste, „Ghidul Regulii de Aur” prezintă un anumit număr de programe opţionale. Este nevoie de atingerea mai multor niveluri, de abordare „relaţională” pentru a ajuta pe oricine şi-o doreşte, pentru aplicarea principiului Regulii de Aur în vieţile lor. Aceste lucruri includ: modalităţi generale pentru aplicarea acesteia în viaţa ta în relaţia cu ceilalţi şi pentru a te schimba tu însuţi; modalităţi de aplicare în legătură cu cei cu gândire asemenea cu a ta şi care de asemenea doresc să o aplice, care doresc să lucreze alături de tine. Ambele metode se pot aplica în cazul vechilor prieteni/familii sau cu noii prieteni (întâlniţi în cadrul reţelei sau prin alte mijloace de a vă cunoaşte).

Capitolul Şase

Gândirea Pozitivă / Negativă şi Regula de Aur

Câteva Exemple ale Adevăratei Puteri a Gândirii (Pozitivă sau Negativă)

Atunci când oamenii de ştiinţă au efectuat studiile, aceştia le-au aranjat în aşa fel încât au obţinut ceva ce au numit „efectul placebo”. Asta pentru că, atunci când cineva crede că ceva anume este realitate, mintea lui poate avea efect asupra trupului într-un mod foarte real.

Iată un exemplu al unui gen de „efect placebo negativ”. Atunci când un pacient este în operaţie, în mod inconştient, ceea ce spun medicii care îl operează poate să-l afecteze. În cazul în care medicii îşi exprimă îndoiala în legătură cu abilitatea de a se recupera a pacientului lor, ori dacă vorbesc despre cât de rea este starea lui, acest lucru îi poate afecta negativ starea. De ce? Pentru că subconştientul pacientului aude întreaga conversaţie şi o acceptă ca pe o convingere.

În schimb, gândurile, convingerile şi vizualizările pozitive, pot avea uimitoare beneficii pentru vindecare. Există o multitudine de dovezi ştiinţifice în legătură cu modul de acţiune al vizualizării pozitive, iar controlul stresului poate contribui în mod semnificativ la vindecare şi la prevenirea bolilor.

Există călugării tibetani care stau în zăpadă, înfăşuraţi în pături ude (care îngheaţă rapid). Ei îşi pot măsura abilităţile în funcţie de cât de mare este cercul de zăpadă pe care o pot topi în jurul lor, cât de multe pături îngheţate pot ei să dezgheţe. Antrenamentul prin biofeedback permite de asemenea omului să-şi modifice temperatura corpului şi fluxul sanguin. Acest lucru este chiar şi un bun tratament pentru cei ce au dureri de cap, migrene puternice. Aceştia învaţă atenuarea durerilor de cap prin redirecţionarea fluxului sanguin către mâini – numai prin gândire şi atât.

Am văzut în colegiu prima demonstraţie izbitoare în legătură cu cât de puternică este mintea. Elevilor hipnotizaţi le-au fost atinse mâinile cu un obiect rece despre care ei credeau că este o ţigară încinsă. Le-au apărut arsuri. Nu oricine este un bun subiect pentru hipnoză, însă oricine are o oarecare putere a minţii.

Puterea convingerii este uimitoare, are multe utilizări bune, însă are limitele ei şi poate fi chiar abuzivă. Unele dintre cărţile enumerate în secţiunea de comenzi te pot ajuta în cazul în care doreşti să afli mai multe lucruri despre subiect.

Frica, Dorinţele şi Negarea, Negarea nu este un Râu în Egipt

Din păcate, cei mai mulţi dintre oameni nu înţeleg cu adevărat bine puterile minţii, şi nici limitările acesteia. Ei ştiu intuitiv că aici este „ceva”, apoi află câteva idei despre aceasta de la prieteni, din cărţile pe care le-au citit sau din „programele” în care au fost implicaţi. Dar, aşa cum spune şi zicala, „O slabă cunoaştere poate fi periculoasă”. O lipsă de informaţii şi antrenament în ceea ce priveşte mintea, combinată cu o lipsă de dragoste altruistă, pot conduce la unele moduri foarte distorsionate în ceea ce priveşte perceperea realităţii şi la neînţelegerea ideilor în legătură cu puterile gândirii. Aceasta, în mod special, nu este o combinaţie bună cu egoismul sau egocentrismul. Acest lucru deschide uşile către puterea gândurilor dusă la extrem, la folosirea acestora cu egoism, centrate pe negativitate. Atunci când se întâmplă acest lucru, Regula de Aur şi vlăstarele de compasiune ale acesteia, sunt toate aruncate pe fereastră. Deci, hai să privim mai îndeaproape câteva dintre aceste realităţi şi idei preconcepute.

Teama ca un Paratrăsnet pentru Probleme

Una dintre primele neînţelegeri comune este în legătură cu frică. Ce este aceasta, ce poate face şi cum să o tratăm. Trăirea în Regula de Aur implică grija faţă de

ceilalţi, preocuparea pentru ceilalţi, compasiunea pentru ceilalţi. Ulterior, acest lucru implicând la rândul său confruntarea cu realitatea, confruntarea cu adevăratele probleme pe care le ai tu şi ceilalţi. Apoi, acest lucru atrage după sine confruntarea cu propriile temeri. Confruntarea cu frica în loc de a trăi cu aceasta sau de a o nega, aceasta este singura modalitate de a face ceva pozitiv şi constructiv în legătură cu problemele tale sau cu probleme celorlalţi. Negarea că aceste probleme există, doar permite acestora să continue sau să se dezvolte. Însă, există în acest caz o mare diferenţă între a recunoaşte, a te confrunta şi a te ocupa de probleme, între cultivarea mentală sau dezvoltarea acestora.

De fapt, teama îţi poate atrage acele lucruri de care îţi este teamă. Există de asemenea o veche zicală care spune că animalele pot „mirosi" frica. Iar acest lucru se poate aplica de asemenea şi omului. Însă, oamenii trebuie să înţeleagă în mod clar diferenţa dintre frica iraţională (plus gândurile şi sentimentele care au legătură cu aceasta), şi conceptul raionalului (plus gândurile şi sentimentele care au legătură cu acesta). Problema este că, prea mulţi oameni consideră că înţeleg frica, puterea minţii, puterea gândirii pozitive şi negative pe care de fapt nu o înţeleg cu adevărat.

Atunci când eram tânăr am experimentat în mod personal şi în multe feluri efectele negative ale fricii. Am fost un copil foarte sensibil, un copil mereu ales pentru a fi bătut. După ce am devenit bun în artele marţiale şi după ce mi-am pierdut frica de a fi bătut, nu am mai avut niciodată vreo problemă, nu a trebuit să mai folosesc niciodată antrenamentul în artele marţiale. Am văzut de asemenea că cei ce luptă cu frică sau cu ură au făcut adesea multe greşeli. Un luptător raţional fără teamă, poate folosi „conţinutul emoţional" în schimbul urii şi al mâniei pentru a-şi consolida abilităţile. Însă, chiar şi fără

teamă, dacă aş fi mers la extrem cu ideea că mă aflam în faza de negare, considerând că nu aş putea fi rănit, punându-mă în situaţii periculoase din cauza deziluziei mele, aş fi fost rănit grav.

De asemenea, am un fiu care a avut odinioară o frică teribilă de câini. Şi destul de sigur, aceştia îl urmăreau şi îl atacau întotdeauna. Dar, de îndată ce şi-a pierdut frica, majoritatea dintre câini nu au mai fost interesaţi de el.

Frică de a fi în pierdere? Un dealer profesionist care împărţea odinioară cărţile într-un cazino din Las Vegas, mi-a spus că există o vorbă în legătură cu acest lucru – „bani se pierd din cauza fricii”. Acest dealer au văzut oameni disperaţi după câştig, cu o adevărată frică de a nu pierde, aceştia aproape întotdeauna pierd peste limită. Acest lucru poate fi măsurat prin statistică.

Teama ca un „apel de trezire”.

Am vorbit de fapt numai despre modul cum teama poate ajuta la crearea problemelor. Însă, anumite aspecte ale acesteia, folosite în diferite moduri, pot de asemenea să ajute la rezolvarea problemelor. Folosind partea pozitivă a sursei temerii ca pe un simplu ghid sau ca pe un dispozitiv de alarmă, acest lucru poate fi benefic. Oamenii au nevoie în viaţă de mecanisme de avertizare. Ascultându-ţi „senzorii intuitivi de avertizare”, te poţi abţine de la a face lucruri stupide care te pot băga în bucluc. Ai putea avea un sentiment rău în legătură cu faptul de a merge în parc, şi asta pentru un motiv bun. Sau sentimentul că trebuie să încetineşti maşina pentru că în următoarea curbă ar putea fi gheaţă. Sau să nu foloseşti acea cabină telefonică cu toţi acei oameni rezemaţi de ea. Există nenumărate incidente în care cineva nu a avut de suferit pentru că şi-a ascultat mecanismul său de avertizare, indiferent că s-a bazat pe intuiţie sau pe „sursa temerii”. Ignorarea adevăratelor potenţiale probleme sub stindardul „neintrării în panică” sau „de a nu face altceva rău” este

pur şi simplu o „reverie de nedorit”. Poţi crea o iluzie de „siguranţă prin intermediul gândirii pozitive” care îţi poate aduce răul ţie sau celorlalţi, dacă ai ajuns la aceasta. Poţi spune, „Nu voi oferi niciun fel de energie gândurilor negative şi ale posibilităţii de a fi rănit”, legându-te la ochi şi să te urci la volan conducând de la un capăt la celălalt al oraşului în orele de vârf. Dar vei fi aproape sigur implicat într-un accident. Acest lucru poate fi demonstrat, nimeni nu va dovedi că poţi ignora traficul prin care mergi, indiferent cât de „perfecte şi pozitive” sunt gândurile tale.

Încă o dată spun, ai nevoie de „senzorii de alarmă” care să te avertizeze de posibilele pericole sau probleme, trebuie să fii conştient de potenţialele probleme, să acţionezi asupra lor pentru a te feri pe tine şi pe ceilalţi de rău. Deci, cum se face că acest lucru, că ideea de frică poate atrage probleme şi poate provoca vătămări? Nu poate face asta, TOCMAI DIN CAUZA A CEEA CE AM VORBIT NOI CĂ NU ESTE TEAMA. Aceasta este cea care în esenţă este sursa fricii. Asta se întâmplă pentru că atât mulţi oameni îşi „pierd orientarea”, ei pur şi simplu nu mai înţeleg. Ei nu înţeleg cu adevărat diferenţa dintre a recunoaşte o potenţială problemă şi a o crea în propria lor minte. Ei doar au sărit de pe linia care face demarcaţia oricărui gând care nu este de genul acesta: „Totul este perfect, nimic nu este greşit, nimic nu poate merge prost”, aceasta este baza fricii şi crearea unei probleme. Însă, recunoscând mental o problemă / ameninţare, gândind la modul cum să o rezolvi, apoi luând măsuri, nu mai este nicio teamă şi nicio problemă. Frica poate include în acest proces mai mulţi oameni, astfel că, trebuie izolată. Dar există „sinele egoist”, *reacţia* la „mecanismul nostru de avertizare”, cel care creează frica şi problemele asociate, aşa cum le cunoaştem noi.

Frica asociată problemelor poate apărea printr-o serie de moduri diferite ale negativităţii care au legătură

cu frică.

Tipul de reacţie nr. 1 al sinelui egoist este „spaima” (de diferite grade, care poate include şi aversiunea), obsesiile asociate acesteia şi proiecţia gândului negativ. O vom denumi „gândire negativă”.

Tipul de reacţie nr. 2 al sinelui egoist este acela de a pretinde că nimic nu este greşit, că nimic nu poate merge prost. Pe aceasta o vom denumi „gândirea negării”. Gândirea negării este de fapt gândirea cuiva care este FOARTE, foarte fricos, cineva care nu doreşte să se confrunte cu posibilitatea existenţei motivului fricii. Acest tip de gândire implică de obicei transferul temerii către ceilalţi – gândirea lor transferată către alte persoane care să se teamă, nu numai ei. Ei spun altora că le este „teamă” ori îşi „proiectează teama”, chiar şi atunci când îşi menţionează realităţile dure ale vieţii şi eventualele probleme sau ameninţări. Vom discuta mai târziu despre gândirea negativă, aceasta creşte printre oameni şi este parte a unei mari probleme sociale.

În mod evident, ambele tipuri de reacţii ale sinelui egoist vin cu propriile lor tipuri de probleme (despre care de asemenea vom discuta mai târziu). Însă, ce am putea spune despre o cale a Regulii de Aur, despre o „citire a senzorilor de atenţionare”?

Prin transcenderea egoismului, una care poate veni prin aplicarea iubirii altruiste în viaţa dumneavoastră, frica poate schimba pur şi simplu modul raţional de îngrijorare şi un mijloc de alertare pentru evaluarea posibilelor probleme şi ameninţări, astfel încât să puteţi acţiona într-un mod raţional, pentru a ajunge la cea mai pozitivă concluzie. Dezvoltarea iubirii altruiste îţi schimbă modul în care gândeşti şi în care tratezi totul. În locul reacţiilor centrate pe sine poţi avea reacţiile de „dincolo de propriul sine”, reacţii prin care ai mai multă conştientizare asupra imaginii de ansamblu, mai mult calm şi mai multă claritate

în gândire. Pentru a înţelege puţin mai bine acest lucru poţi folosi analogia cu o maşină. Tu eşti maşina în această analogie. Ai indicatoare şi lumini de avertizare pe bordul maşinii tale.

Având o reacţie de tipul 1, de centrare pe propriul sine, ar fi ca şi cum ai privi prea mult la indicatoare provocând un accident, ca şi cum ai privi nivelul temperaturii apei din radiator şi te-ai „speria" ca şi cum te-ai fi ars. O astfel de reacţie ar putea fi iraţională, ca şi cum ai spune pentru tine însuţi „O Dumnezeul meu! Dumnezeul meu! Dumnezeule!" conducând mai departe până când se defectează toată maşina. Sau ai putea produce un accident din cauza reacţiei de „sperietură" (te-ai pierde, ai putea să nu apeşi frâna, să nu vezi cealaltă maşină din cauza conştiinţei tale care este scăzută, etc.).

Dacă eşti într-o stare „provenită" dintr-un proces de gândire care se bazează pe altruism, poţi observa problemele în mod pozitiv şi poţi acţiona în mod pozitiv. În cazul în care motorul maşinii este prea fierbinte, ai putea să cobori şi să schimbi apa înainte ca acesta să aibă defecte serioase. De fapt, cunoşti mai mult cu cât eşti mai bine pregătit, astfel ai mai puţine posibile probleme.

Însă, dacă eşti într-un proces de gândire care „provine" din tipul 2 de reacţie (negare) şi îţi ignori luminile de atenţionare, îţi cresc şansele de a avea probleme în loc să scadă. Dacă vei ignora temperatura de fierbere a radiatorului, motorul dvs, va muri, indiferent de ceea ce „gândeşti". Te poţi imagina ignorând nivelul combustibilului din rezervor, „nu vrei să alimentezi, pentru că merge şi fără combustibil"?

Legătura dintre Compasiune, Grijă, Durere şi Teamă

A trăi în Regula de Aur înseamnă grijă pentru ceilalţi. Grija este o sursă importantă a schimbării pozitive (exemplele urmează). Dar grija este dureroasă. Câteodată.

De asemenea, a avea cu adevărat compasiune, înseamnă a fi dispus să simţi durerea emoţională, aceasta este parte a ADEVĂRATEI griji. Din cunoştinţele mele, nu există nicio modalitate de a avea o inimă deschisă şi a avea grijă de ceilalţi, fără să simţi personal durerea emoţională care apare atunci când ai cu adevărat compasiune pentru durerea, suferinţa şi greutăţile celorlalţi. Acestea sunt legate laolaltă în mod inseparabil. Dacă nu eşti dispus către experimentarea unei anumite dureri sufleteşti din motive de grijă, atunci nu eşti dispus să trăieşti în Regula de Aur.

Teama, Durerea şi Gândirea Negativistă

A avea conştiinţa de sine şi a lumii din jurul tău, a avea o minte deschisă, este foarte asemănător cu a avea o deschidere, dar una dureroasă, o durere a sufletului. A avea cu adevărat curaj, înseamnă a fi dispus să simţi durerea ce are legătură cu temerile tale, să stai faţă în faţă cu fricile tale şi te ocupi în mod pozitiv de acestea.

Unii dintre oameni sunt cel puţin sinceri în legătură cu felul de a fi egoist şi a nu-ţi păsa de ceilalţi. Sunt sinceri în legătură cu frica de a sta faţă în faţă cu realitatea. Însă alţii au găsit modalităţi de a evita să stea faţă în faţă cu ei înşişi, cu temerile lor, cu durerea şi frica condiţiei lumii. Una dintre cele mai nefericite modalităţi este aceea de a te „pretinde” spiritual, de a fi plin de „iubire şi lumină”. Aceşti oameni sunt de fapt convinşi în sinea lor că propria lor iluzie este reală, în timp ce se află totuşi în vechiul egoism şi în nepăsare (într-o frumoasă „iubire şi lumină” la pachet).

Să diferenţiem comportamentul în Regula de Aur de acela al „pseudospiritualităţii”. Să spunem că locuieşti într-o comunitate rurală şi ai vreo câţiva vecini care îţi sunt de asemenea şi prieteni. „Cel mai bun dintre prieteni” pare să fie unul aspru, un fermier necioplit. Însă, el a „auzit” de ideea Regulii de Aur şi încearcă să trăiască în

aceasta. „Cel de-al doilea dintre cei mai buni prieteni” este cineva care întotdeauna pare să fie o persoană plină de „dulceaţă şi lumină”. Această persoană a citit multe cărţi despre spiritualitate, este în tot felul de „chestii spirituale”, merge la tot felul de seminarii cu temă spirituală, etc., etc. „Prietenul numărul trei” se consideră el însuşi o „persoană religioasă”. Ei sunt cu toţii „prieteni” şi vecini de mulţi ani. Într-o zi, casa dvs. a luat foc. Prietenii dvs, vin toţi trei să vadă ce faceţi. Prietenul care încearcă să trăiască în Regula de Aur, cel „nu este prea spiritual” începe să organizeze ajutorul pentru reconstrucţia casei dvs., vă aduce mâncare şi haine, se oferă să vă găzduiască la el acasă în acest timp. Vecinul numărul doi suspină, vă strânge mâna şi vă spune că dvs, trebuie „să vă fi atras” această nenorocire prin proiecţia gândurilor negative. Apoi, el pleacă şi vă lasă în casa arsă, în praf, şi spunându-vă că intenţionează ca împreună cu şeful lui, să organizeze în weekend un dans cosmic şi să construiască un seminar de geometrie sacră. Prietenul numărul trei îşi exprimă în mod verbal îngrijorarea şi simpatia, însă nu face nimic pentru a ajuta. Care este prietenul pe care ţi l-ai dori? Care prieten este cu adevărat mai spiritual? Ce fel de prieteni ţi-ai dori să păstrezi şi merită să păstrezi?

Precum în exemplul de mai sus, unii oameni pretind că prin „a nu acorda energie” problemelor le-ai şi prevenit, sau cel puţin le-ai minimizat. Însă, aşa cum am spus mai devreme, o asemenea gândire de negare este adesea adevăratul *rezultat* al temerii duse la extrem. De asemenea, aceasta este şi rezultatul egoismului. Oamenii se tem să piardă ceea ce îşi doresc şi de ceea ce s-au ataşat. Desigur, nu există nicio îndoială că gândirea negativă şi teama pot crea sau pot agrava problemele precum am spus în exemplele de mai sus. Însă, atunci când acest lucru este greşit înţeles de către cineva care nu face

din dragostea altruistă prioritatea sa, acest lucru este folosit de multe ori ca o *scuză pentru egoism*, ca o modalitate de a evita frica, în loc de a sta curajos faţă în faţă cu realităţile dure ale vieţii. Nu ar trebui să se aştepte nimeni ca problemele şi „ameninţările" să dispară prin faptul de a le ignora, aşa cum face struţul când îşi ascunde capul într-o gaură (gândind că prădătorul nu-l va vedea sau nu îl poate prinde). Negarea, care este ea însăşi o problemă, nu înseamnă că nu există nicio problemă sau că astfel nu îţi vei crea probleme. De fapt, dacă aceasta face ceva, face lucrurile şi mai rele, permite problemelor să se dezvolte şi să se răspândească.

Cum poate „Gândirea în Regula de Aur" să facă Schimbarea Pozitivă

Am dat deja câteva exemple ale beneficiilor gândirii pozitive a Regulii de Aur care trece peste gândirea negativă sau negare. Dar acesta este concept atât de important, încât m-am gândit că ar trebui să dau mai multe exemple care să vă poată oferi o înţelegere mai profundă şi mai deplină.

Cu ceva timp în urmă am avut cancer. L-am avut din cauza unei expuneri accidentale la radiaţii extreme.

Ştiu că cei care gândesc în negare vor spune despre ei înşişi că prin gândurile lor pot preveni apariţia cancerului în asemenea circumstanţe. Tot ce pot face eu este să repet pentru mine însumi, să spun că înţelegi greşit puterea gândirii. Ce aş dori să îţi cer, „întreabă-te cu adevărat" despre acest lucru şi despre încercarea de a veni cu ORICE dovadă legitimă a suportului convingerii tale – în acest caz pur şi simplu nu există niciuna. Încă o dată spun, trebuie să înţelegi adevăratele abilităţi şi limite ale minţii şi ale gândirii. Eu ştiu mai bine decât mulţi alţii ce sunt acestea. De asemenea, cunosc mulţi oameni care s-au recuperat de pe urma cancerului prin folosirea imaginaţiei pozitive. Însă, trebuie să separi realitatea de

fantezie, să cunoşti limitele şi adevăratele utilizări ale gândirii pozitive dacă doreşti cu adevărat să-ţi îmbunătăţeşti viaţa ta şi pe a celorlalţi.

Să ne întoarcem la povestea mea cu cancerul – mi s-au mai dat 6 săptămâni de viaţă (apropo, acest lucru este ceva rău din partea unui medic – o adevărată proiecţie de gândire negativă. Această declaraţie putea contribui la o moarte şi mai timpurie dacă aş fi acceptat-o în vreun fel, chiar şi în subconştient. Dacă nu aş fi înţeles puterile minţii sau dacă nu aş fi avut controlul asupra propriei mele minţi, acest lucru este posibil să se fi întâmplat). Abia mai trăiam, dar înainte de a-mi începe drumul pe calea recuperării, a trebuit să recunosc faptul că *am fost* mort şi am mers mai departe – dacă nu atunci, aş fi murit totuşi într-o zi „luat prin surprindere". După recunoaşterea problemei, am definit-o (ce era cancerul şi ce tip de cancer era), apoi am venit cu un plan constructiv pentru vindecare. Am folosit o combinaţie de mai multe terapii fizice şi spirituale.

Primul pas pentru găsirea unei soluţii la orice problemă este identificarea şi definirea în mod clar a problemei. Apoi, poţi găsi un răspuns, o soluţie, o vindecare. Astfel, dacă o persoană doreşte să-şi îmbunătăţească viaţa, vieţile altor persoane şi a lumii, trebuie în primul rând să fie la curent cu orice probleme sau potenţiale probleme care există. După aceasta, este nevoie să răspundă prin gânduri şi acţiuni constructive.

Ce anume iese la spălat? Comparând Marca de tip „A" cu Marca de tip „X".

Priviţi numai la rezultatele următoarelor două moduri de gândire şi de a trata viaţa (Regula de Aur versus „gândire în negare"). Există în acest caz dovezi cantitative ale beneficiilor unei existenţe în Regula de Aur şi eroarea de a trăi cu gândirea negativistă. Să luăm şi să privim toate aceste fapte cu mintea deschisă şi în mod obiectiv,

adevărul este extrem de clar. Nimeni nu poate dovedi prin fapte că apatia sau negarea a ajutat vreodată pe cineva sau ceva anume. Pe de altă parte, noi putem veni cu mii de cazuri dovedite prin care se poate recunoaşte pozitivitatea şi adevărata faţetă a unei probleme, după care fiind tratată corespunzător, aceasta contribuie la a face lucrurile mai bune. Deja am dat câteva exemple.

Unii dintre „gânditorii negativişti" vin cu „pseudo-evidenţa" modului cum funcţionează gândirea negativistă. Ei vor puncta lucruri precum plecarea din faţa uşilor închise, cum că lor nu le-a fost furată maşina sau nu le-a fost jefuită casă, acestea ca evidenţe ale modului că nu au lucrat cu o asemenea „energie negativă". Dar să luăm faptele în mod obiectiv. Verificaţi statisticile. Mulţi dintre oameni sunt preocupaţi în legătură cu infractorii, ei îşi *încuie uşile* şi încă *nu* au fost jefuiţi. Casa dvs, ar putea să nu fie niciodată o ţintă pentru furt, iar dacă nu este, niciun escroc nu va încerca nici măcar clanţa de la uşă pentru a vedea dacă este descuiată. Ţi-ai putea petrece toată viaţa fără a avea nicio problemă sau a putea ajunge pe una dintre statisticile despre efracţii – cu încuietori sau nu, preocupat sau nepreocupat de furturi. Astfel că, nu este nicio evidenţă a beneficiilor „gândirii negativiste" sau cel puţin a funcţionării acesteia. Iar în cazul în care aceasta funcţionează cu adevărat, de ce nu conduci maşina pe culoarea roşie a semaforului, ci acorzi atenţie faptului că vei primi amendă sau că se întâmplă vreun accident?

Nu îţi *putem* aduce dovezi ale beneficiilor atunci când stai faţă în faţă cu realitatea (inclusiv aceea de a nu conduce maşina pe culoarea roşie). Pentru început, în acest caz există multe situaţii când alarma anti-efracţie poate ţine departe pe infractori. În aceeaşi instanţă a unei case ţintă, cel ce gândeşte negativist fără a avea o alarmă, va avea şi un intrus (probabil că nu şi-ar fi dorit să fie jefuit, aşa încât să nu arate a prost).

Statistica în cazul furturilor de maşini este similară. Ţie s-ar putea să nu-şi fie furată niciodată maşina, cu cheile lăsate în contact sau nu. Dar de fapt, după statistică, vor spori şansele de a-ţi furată maşina dacă îţi vei lăsa cheile în contact, indiferent dacă cineva va vrea să o fure sau nu. Şi mai puţine maşini cu sisteme de alarmă sunt furate, decât acelea fără. De aceea, unele dintre companiile de asigurări oferă reduceri pentru persoanele care au casă, afaceri şi sisteme de alarmă. Este în afacerea lor cunoaşterea aceste lucruri. Astfel, statistic vorbind, evidenţa în aceste domenii demonstrează că, gândirea negativistă nu funcţionează, iar a „acorda energie pentru” / a fi realist în domeniul ce ţine de problemele şi potenţialele ameninţări se amortizează de fapt atunci când acţionezi în mod pozitiv şi constructiv. Şi există mult mai multe feluri de asemenea exemple.

Gândirea negativistă este de asemenea văzută de multe ori ca fiind printre problemele grave de sănătate. Unii spun că nu te vei îmbolnăvi dacă nu te vei gândi la acest lucru sau dacă nu vei crede acest lucru. Acest lucru este dus uneori până la punctul de a nu căuta un tratament medical pentru probleme grave de sănătate (nici chiar căutarea unui tratament alternativ şi nici a unui tratament medical tradiţional). Însă, toate trupurile îmbătrânite se îmbolnăvesc câteodată, iar în cele din urmă mor. Nu există nici cea mai mică parte de probe faptice sau adevăruri care să vină în contradicţie cu acest lucru. De fapt, toate lucrurile din natură, întregul univers trece prin aceste cicluri, prin vârste şi moarte. Toate acestea fac parte din existenţa continuă. Sunt naturale. De fapt, chiar acesta este scopul în sine. Indiferent că tu crezi altceva, te afli doar în faza de negare din cauza fricii tale de îmbătrânire şi moarte.

În mod ironic, mulţi dintre oamenii cu gândire negativistă au legătură cu metodele alternative de

vindecare. De ce să ai legătură cu terapiile de vindecare, dacă recunoşti că necesitatea pentru aceste lucruri sunt de fapt „acordare a energiei către" o boală sau numai consolidarea gândirii negative prin recunoaşterea unei boli (nu poţi avea vindecarea fără a avea ceva de vindecat). De fapt, în scopul de a vindeca o anume boală, trebuie mai întâi să recunoşti faptul că există o problemă de sănătate, atunci trebuie să o defineşti şi să o diagnostichezi, numai atunci poţi căuta un remediu.

Te rog Doamne, Nu Vrei să-mi cumperi un Mercedes-Benz

Iată un exemplu amuzant al neînţelegeri puterilor proiecţiei gândirii şi rugăciunii. Odată am oprit pentru a ajuta câteva femei ce rămăseseră cu maşina în pană pe o autostradă. Acestea făceau incantaţii. Le-am întrebat dacă aş putea suna pe cineva să le ajute, să le conducă până la următoarea ieşire de pe autostradă, ori să trimit pe cineva de la un centru de reparaţii ca să le ajute. Ele au spus ceva de genul, „Nu. Noi facem incantaţii pentru ajutor iar acesta va veni în curând". – aceasta a fost o gândire negativistă şi unul dintre momentele de slăbiciune ale gândirii negativiste.

Negativismul îşi Trimite Copiii Sub Chiuveta Mea!

Dacă eşti într-adevăr de acord cu premisa gândirii negative ar putea fi OK să-ţi laşi substanţele otrăvitoare la îndemâna unui copil nesupravegheat. De consideri fraza.

„Te îmbolnăveşti numai de consideri că se poate, este sau ar fi proiecţia acesteia" adevărată, acest lucru ar putea fi OK. În cazul în care se susţine că nimic rău nu s-ar putea întâmpla dacă nu gândeşti la rău, acordându-i astfel energie, de asemenea ar putea fi OK. Însă, dacă vreunul dintre aceste lucruri ar fi adevărate, atunci un copil ar putea ajunge sub chiuveta de la bucătărie fără ştirea dvs., apoi să mănânce nişte otravă fără să se îmbolnăvească, nu-

i aşa? La urma urmei, copilul nu are niciun fel de idei negative preconcepute sau vreo gândire negativă în legătură cu acest lucru. Dacă nu vă găsiţi copilul făcând acest lucru, dacă nu vă puneţi propria gândire negativă pe acest lucru, ar putea fi bine nu-i aşa? Greşit. De fapt, dacă bebeluşul mănâncă otravă, el se îmbolnăveşte, indiferent că ştie sau nu, ori dacă ştiţi dvs, sau nu acest lucru. Şi un copil nu ar fi putut să „atragă acest lucru" el însuşi, pentru că acesta nu cunoaşte dinainte asemenea lucruri. Vă rog să nu mă înţelegeţi greşit, eu de fapt sunt un susţinător al faptului cât de uimitoare şi puternică este mintea, cât de mult poate ajuta ea la vindecare şi la menţinerea sănătăţii tale. Aceasta trebuie ţinută în perspectivă, în realitate, nu folosită doar ca o scuză pentru egoism, nepăsare şi nî sprijinul negativismului. Chiar şi cele mai puternice minţi, toate au limitări aici pe planeta Pământ. Atunci când te întorci la o stare spirituală a existenţei, mai degrabă decât la una a existenţei fizice – atunci se schimbă povestea. Însă noi discutăm despre lumea fizică, despre existenţa în trupuri fizice şi să o facem pe cât posibil să fie cea mai bună – cât mai adevărată.

Conştientizarea Publică a Gândirii Pozitive în Regula de Aur

„Spune-mi cât de multe ştii despre suferinţele semenilor tăi, iar eu îţi voi spune cât de mult i-ai iubit". – Helmut Thielickes

În continuare sunt câteva alte exemple ale gândirii pozitive în Regula de Aur, unele ce se află pe o poziţie mai înaltă decât cele despre care am vorbit până acum.

Îţi aminteşti de balenele folosite în filmul „Free Willy"? Dacă oricine ar avea atitudinea de a „sta deoparte de ştirile rele", ar rămâne indiferent şi în negativismul din dilema balenei şi nimic nu ar fi fost făcut vreodată în legătură cu acest lucru. Însă, mulţumită oamenilor cărora le pasă, celor care sunt dispuşi să audă despre lucrurile

„rele” care se întâmplă în lume, balena a fost salvată. Chiar şi oamenii care în mod normal ar fi ignorat ştirile despre aceasta au ajuns să fie expuşi informaţiei, au fost mişcaţi sentimental şi au făcut ceva. Prin intermediul filmului, conştientizarea problemelor a fost insuflată în minţile oamenilor şi a devenit o preocupare în inimile lor. Oamenii s-au simţit răniţi, au simţit durere pentru această balenă. A fost creat un sentiment care a condus la iniţierea unei mişcări pentru eliberarea balenei. Iar în cele din urmă această libertate a venit. Dacă oamenii ar fi abordat o gândire negativistă, balena ar fi fost în continuare captivă, ar fi trăit într-un bazin pentru înot.

Delfinii sunt un alt exemplu. Dacă nimeni nu ar fi conştientizat sau nu ar fi „acordat energie” situatei dificile a delfinilor sau dacă nimănui nu i-ar fi păsat de ei, aceştia ar fi fost într-o situaţiei şi mai proastă decât sunt acum. Aceasta este destul de rea, însă cel puţin există mai multe „întâlniri cu delfini liberi” şi mai puţine situaţii cu delfini sclavi şi captivi. Iar eforturile de a salva delfinii de la uciderea care are loc în timpul pescuitului de ton au ajutat într-o anume măsură. Acum poţi cumpăra cu siguranţă „ton cu delfin” (glumă).

Pe latura umanitară, în timp ce lumea are probleme serioase, oamenii din întreaga lume încă vin în ajutorul celorlalţi oameni care au nevoie – DACĂ sunt conştienţi de situaţia lor. Ajutorul nu va veni niciodată în cazul în care cu toţii sunt în faza de negare şi refuză să recunoască problemele. Însă, chiar şi prin conştientizare, ajutorul *nu poate* veni dacă oamenii nu au *sentimente* pentru ceilalţi oameni.

Gânditorii negativişti ce se opun, nu doresc să fie conştienţi de probleme sau să simtă ceva în legătură cu acestea. Aceştia vor doar să ignore lucrurile „rele”, să ignore informaţia în legătură cu „negativitatea” problemelor celorlalţi din întreaga lume, gândesc numai la

lucrurile frumoase la „tot ceea ce este doar galant”. Unii dintre gânditorii negativişti raţionează în legătură cu acest lucru prin a spune că oamenii se află în situaţiile în care se află pentru că ei au ales să sufere pentru a învăţa ceva. Chiar şi aşa, dacă aceştia sunt în suferinţă, ei suferă, ce ai putea simţi tu în legătură cu ei dacă eşti o persoană căreia îi pasă? Şi ei ar putea într-adevăr să aibă nevoie de cineva căruia să-i pese, să simtă durere compasională în legătură cu dilema lor. Sentimentul de durere pentru suferinţa celorlalţi are scop real şi pozitiv. În toate cazurile în care am oferit exemple ale oamenilor care vin ajutorul celorlalţi oameni sau creaturi (precum balenele), un anume sentiment al durerii a fost componentă a compasiunii. Toate aceste lucruri de îmbunătăţire „adevărată a vieţii” nu s-au întâmplat prin ignorarea unei probleme şi a nu-i acorda energia, atenţia. Chiar din contră.

Însă, chiar şi conştientizarea, mâhnirea şi grija fără a simţi durere, pot totuşi să creeze schimbări pozitive. Să luăm spre exemplu alimentele organice. Indiferent de crezi sau nu acest lucru, nu contează, nu cred că este cineva „împotriva” alimentelor naturale. Şi ca nimic altceva, acest lucru pare să fie o mare reînnoire de „natură prietenoasă” a formelor de activitate agricolă. Costul pare să fie singura obiecţie reală. Însă, priviţi cum au evoluat lucrurile în acest sens. În primul rând, conştientizarea publică a posibilelor riscuri de sănătate şi eroziunea solului au fost aduse în atenţia publică. Atunci au existat temerile, după care s-a trecut la acţiune – acum alimentele ecologice sunt mai vândute chiar şi în lanţurile de supermarket-uri.

Riscurile de îmbolnăvire din cauza alimentelor sunt un alt exemplu. Dacă există un focar de salmonela în ouă sau de E-coli în carne, este mai bine să nu auzi despre acest lucru, să-l ignori, să nu-i acorzi atenţie? De ce? În acest caz oamenii nu se vor îmbolnăvi? Tu nu te vei îmbolnăvi??? Dovedeşte acest lucru. Nu poţi. În schimb s-a

demonstrat că, în cazul în care oamenii sunt conştienţi de un asemenea risc pentru sănătate, atunci pot evita acest lucru. Iar dacă au fost contaminaţi, cu cât mai repede au aflat acest lucru, cu atât mai repede pot acţiona. Folosind mintea, anumite suplimente şi dovezi ştiinţifice ale tehnicilor de „atingere cu mâinile” pot fi utilizate la îmbunătăţirea sănătăţii cuiva care a fost contaminat. Însă, cu cât mai devreme ştim despre contaminare, cu atât mai bune sunt şansele de recuperare şi mai blânde simptomele – pentru că ai posibilitatea de a lua măsuri mai devreme. A rămâne în necunoştinţă sau ignorant în mod deliberat, rezultatele vor fi cu mult mai rele. Acesta este un fapt.

Am putea merge şi pe unele exemple ale modului de a recunoaşte şi a simţi senzaţiile de rău şi problemele celorlalţi, aceasta este singura cale de a face lucrurile mai bune. Dar, suntem în criză de timp şi hârtie (spaţiu scris).

În toate incidentele despre care am vorbit mai sus, preocuparea mai multor oameni ca un întreg (cu alte cuvinte, noi toţi cei ce am cunoscut problemele, cei ce simţim compasiune pentru ceilalţi, cei ce le simţim durerea şi ne pasă de acest lucru), contribuim la o schimbare către pozitiv. Ce lucru minunat. Chiar dacă nu putem avea totul în mod personal, în mod direct, dacă am făcut totul pentru balene, pentru delfini, pentru victimele inundaţiilor, pentru cei înfometaţi, indiferent ce – *grija* noastră a creat o forţă, un suport pentru toţi cei implicaţi în schimbări. Cei ce „nu vor să audă despre asemenea ştiri”, cei ce „nu doresc să acorde niciun fel de atenţie negativului”, nu numai că nu ajută, dar, în primul rând sunt o parte a problemei, continuă să contribuie mai departe la asemenea probleme.

Folosind „Gândirea Pozitivă din Regula de Aur”.

Deci, cum putem folosi cel mai bine gândirea noastră? Am dat deja mai sus câteva exemple bune. Însă, ca o imagine de ansamblu, dacă scopul tău este să trăieşti prin intermediul Regulii de Aur (să fii un iubitor altruist al

celorlalţi) foloseşte-ţi gândirea pozitivă, energia, şi acţiunile vor deveni asemenea. Gândurile tale construiesc ceea ce eşti tu, întreaga ta viaţă. Te rog să iei foarte în serios acest lucru. Acesta nu este doar un concept sau o frază drăguţă, este foarte real. Totul despre viaţa ta, despre felul de a trăi, despre munca ta, casa ta, familia ta, etc., toate au început de mai înainte prin a nu fi altceva decât un gând. Apoi o succesiune de mai multe gânduri, cu o anumită „direcţie", acestea au fost aduse aproape la fel ca realităţile în viaţa ta. Coerenţa unor asemenea gânduri este o cheie vitală a schimbării conştiente a vieţii tale.

Poţi folosi gândurile tale pentru a decide ce doreşti; să gândeşti la soluţii şi îmbunătăţiri; la disciplinarea minţii tale; la a-ţi crea rugăciunile / afirmaţiile pentru a ajuta la schimbarea conştientului şi subconştientului; la grija de a-i ajuta pe ceilalţi. De asemenea, poţi folosi aceasta în grupul de lucru pentru a-i ajuta pe ceilalţi şi pentru a te ajuta pe tine să devii un iubitor altruist. Ajutând pe ceilalţi, te ajuţi pe tine însuţi în schimbare? Vom vorbi despre acest lucru mai târziu, însă răspunsul este, NUMAI TU ÎNSUŢI TE POŢI AJUTA CA SA TE SCHIMBI.

Încă un lucru în plus, atâta timp cât suntem la acest subiect al folosirii gândurilor tale. Un lucru foarte, foarte important. Nu ar trebui să încercăm întotdeauna a ne „asigura" că eforturile noastre de a-i ajuta pe ceilalţi vor fi orientate în mod corespunzător. Consider că, ceea ce dorim noi ar trebui să fie un succes ori un eşec, în acord cu necesităţile Spiritului Universal / Dumnezeu nu propria noastră dorinţă sau ceea ce credem *noi* că este bine. Dacă eşti creştin, este posibil să cunoşti povestea Lui Iisus când se afla în Grădină. Cu o noapte înainte de a fi arestat, El se roagă să nu trebuiască a trece prin tortură şi crucificare. El s-a rugat astfel, „să fie luat paharul acesta de la mine", însă, chiar şi în suferinţa Sa, El a avut totuşi înţelepciunea de a termina cu, „Dar facă-se Voia TA, nu a mea". El

cunoştea importanţa vitală a acestui lucru. Dacă vrei să iei aceste lucruri în serios, cel mai bine este să te asiguri întotdeauna că foloseşti aceste lucruri (sau ceva similar) în rugăciunea / afirmaţia ta, „Dar, facă-se Voia Lui Dumnezeu, nu a mea”. Spune sau gândeşte la acest lucru, sincer, indiferent dacă speri, te rogi, îţi doreşti ceva sau încerci să ajuţi pe altcineva.

Avem nevoie de asemenea asigurări, pentru că nu putem înţelege pe deplin ramificaţiile întregului prin punctele noastre de vedere limitate. Spre exemplu, ce ai zice dacă tu ai fi persoana care a salvat un criminal în serie dintr-un accident de maşină, atunci când acesta era un copil. Apoi, acesta a continuat cu începerea unui război şi a ucis milioane de oameni nevinovaţi. Un lucru bun sau rău? Acest lucru devine foarte complicat atunci când te gândeşti la toate ramificaţiile posibile ale acţiunilor noastre. Însă, unul dintre aspectele pentru a deveni un iubitor altruist este acela că ghidarea şi acţiunile tale vor veni din ce în ce mai mult de la Spiritul Universal, prin intermediul sinelui tău spiritual în loc să vină din partea egoistă a sinelui tău. Dacă totuşi nu înţelegi de ce ar trebui să foloseşti „afirmaţiile de asigurare”, aminteşte-ţi povestea cu gheara de maimuţă. Aceasta arată cu lucrurile pot merge teribil de rău atunci când ceri ceva anume, chiar şi atunci când ai cele mai bune intenţii.

Partea a Doua
Instrumente şi Sfaturi pentru Aplicarea Regulii de Aur

Capitolul Şapte
Ce Trebuie să ştii
Ce Doreşti, Cine Eşti şi Cine Îţi doreşti să fii

— Secţiunea pentru Declaraţii Personale a Regulamentului Regulii de Aur

„Scrie aceste declaraţii”, acesta este dictonul pentru oricine îşi ia în serios un angajament. Oamenii fac asta tot timpul, atunci când îşi propun să cumpere o maşină, un apartament, pentru un loc de muncă şi pentru multe alte lucruri în viaţă. Sunt angajamentele tale, angajamente puţin importante pentru tine sau chiar foarte importante?

Finalul acestei cărţi este conceput astfel încât să-ţi poţi scrie gândurile personale importante sau cu scop spiritual. Acestea sunt precum o Declaraţie de Independenţă sau o Constituţie personală. Au o formă prin care poţi să-ţi faci propriile declaraţii şi contracte scrise în legătură cu idealurile, cu scopurile şi angajamentele cu tine însuţi şi faţă de ceilalţi. Etichetează-le cu numele tău. Semnează-le. Daţi-le lui John Hancock. Acesta va deveni „reprezentantul” tău, „simbolul” a ceea ce doreşti şi în cel care crezi. Te vei adresa acestuia de atâtea ori, pentru a-ţi reaminti tu însuţi ceea ce doreşti, de ce anume ai nevoie pentru a lucra în acel sens, pentru a-ţi reafirma angajamentele în legătură cu aceste lucruri. Dacă lucrezi împreună cu alţii cu aceeaşi gândire, care de asemenea încearcă să aplice Regula de Auri în vieţile lor, vei putea face schimb de agende de lucru, pentru a le arăta idealurile şi angajamentele tale – nu doar aşa „de formă”,

ci ca pe o foarte tangibilă şi „materială” formă a declaraţiilor personale.

Secţiunea ta de declaraţii personale, împreună cu păstrarea jurnalelor scrise şi a experienţelor de zi cu zi (ambele, cele din stare trează cât şi din timpul visului) sunt efectiv instrumentele pe care le poţi folosi în dezvoltarea personală, pentru înălţarea prin propria cunoaştere şi prin precizarea clară a intenţiilor şi angajamentelor tale.

Dacă ai deja o agendă, împarte-o în două coloane (aceasta este disponibilă în orice birou de formulare tipizate) şi ataşeaz-o la începutul secţiunii tale de Declaraţii Personale.

Jurnalele

Poate veţi dori să păstraţi două jurnale, unul pentru a vă nota visele iar celălalt pentru a vă nota activităţile zilnice precum într-un jurnal obişnuit. Ambele jurnale te vor ajuta să aplici Regula de Aur în viaţa ta.

Realizarea şi folosirea unui Jurnal al Viselor

În timpul somnului, visele ne pot spune multe lucruri. Uneori acestea nu înseamnă nimic, însă de cele mai multe ori acestea reflectă problemele ce sunt în curs de desfăşurare în viaţa noastră în plan emoţional, psihic şi spiritual. Visele pot fi de asemenea utilizate pentru rezolvarea problemelor şi pentru luarea deciziilor opţionale. Trucul constă în a învăţa să avem avantajul din această stare şi din informaţiile pe care aceasta le furnizează.

Multe dintre vise sunt o previzualizare a experienţelor prin care vom trece sau ale circumstanţelor existente în prezent, acestea ar trebui să fie precum o lecţie şi o modalitate de dezvoltare. Aceste vise sunt importante şi ar trebui să fie tratate ca atare. Cu toate acestea, nu toate visele sunt de acest tip.

Bolile sau tulburările psihice ori tulburările mentale,

indiferent că sunt din tărâmurile conştientului ori ale subconştientului, pot afecta sau chiar pot crea şi domina experienţele visului. Numai acestea sunt visele care ar trebui să fie ignorate.

Din păcate, mulţi dintre oameni nu sunt conştienţi de experienţele lor de vis. Şi chiar dacă ei le au, nu ar şti de unde să înceapă cu interpretarea lor. Astfel că, marile beneficii ale viselor sunt pierdute. Putem să întoarcem lucrurile în favoarea noastră şi să ne folosim visele pentru a ne ajuta. Cum?

Pentru a beneficia din plin de vise, acest lucru poate fi facilitat în mai multe moduri:

1 – Prin extinderea stării de conştiinţă trează în timpul visului. Acest lucru poate fi realizat prin a deveni conştient că eşti activ şi funcţional într-un vis, *în timp* ce visezi. Ai putea folosi o cheie simbolică pentru a declanşa recunoaşterea conştientizării în timpul unui vis. Spre exemplu, dacă îţi aminteşti să te uiţi la mâinile tale în timpul unui vis, acest lucru poate declanşa visul conştient. O lumină ar putea de asemenea să fie folosită ca „simbol declanşator”.

Fiind într-o stare de vis conştient, acest lucru îţi permite să controlezi visul. Acest lucru îţi permite să creezi o situaţie „simulată” din realitate în care poţi lucra asupra problemelor, să încerci diferite soluţii, să dezvolţi şi să creezi aproape orice lucru la care te poţi gândi. Numai gândeşte-te la posibilităţi!

Dacă ai cu adevărat probleme în obţinerea unui stări de vis conştient, dacă îţi poţi permite tehnologia, la sfârşitul cărţii vei găsi ceva despre o mască specială pentru somn, care de fapt lasă simţurile agile atunci când începi să visezi, apoi, printr-un flash de lumină, cheia pentru a intra într-o stare conştientă (lucidă) de vis. Un lucru destul de inteligent.

2 – Prin extinderea unui vis în starea conştientă.

Această metodă (care de altfel ajută la dezvoltarea primei metode) se face prin înregistrarea viselor tale în fiecare dimineaţă. Păstrează un creion şi o agendă în apropierea patului tău, de îndată ce ai început să ieşi din starea de vis şi intri în starea de „trezire”, scrie tot ce îţi poţi aminti din vis, chiar dacă acest lucru este numai un fragment, un cuvânt sau o stare. Nu aştepta până când te-ai trezit – *fă-o atunci când ai observat ca* părăseşti *starea de vis*. Cu cât mai des faci acest lucru, cu atât mai uşor îţi vei aminti visele, şi ţi le vei aminti complet. Înainte să-ţi dai seama de acest lucru, vei umple la un moment dat paginile.

Poate tu crezi că nu visezi, totuşi mai gândeşte-te o dată! Oricine visează. Unii oameni pur şi simplu nu-şi amintesc. Dacă şi tu ai această problemă sau oricare altă dificultate în a-ţi aminti visele, asta s-ar putea întâmpla din cauza trecerii prea rapide din starea de vis în starea de trezire. Încearcă să leneveşti în somn în loc să devii rapid conştient şi activ. O alarmă „discordantă” sau altă modalitate de trezire poate fi câteodată problema. Există un ceas special care foloseşte un singur clinchet uşor pentru a iniţializa „trezirea” celui ce doarme şi permite trecerea treptată din starea de vis către intrarea în trezire. Nu-ţi face griji, nu te va lăsa să-ţi pierzi locul de muncă – dacă nu-l vei opri, acesta o va face din nou, şi tot timpul, în cele din urmă va face acest lucru la interval de câteva secunde dacă nu l-ai oprit. Aceste ceasuri sunt instrumente minunate şi puternice pentru folosirea viselor. Vezi partea din spate a cărţii pentru a afla sursa de unde se pot obţine ceasurile „non-deranjante”, „prietene ale viselor” care te pot ajuta să-ţi aminteşti visele sau să zăboveşti într-o stare de vis lucid.

3 – Prin revizuirea zilnică a viselor tale. Vechiul Testament are o poveste despre Iosif şi despre remarcabila sa abilitate de a interpreta visele, salvându-şi astfel familia şi alţi oameni. Însă, puţini oameni au capacitatea de a

interpreta complet şi cu acurateţe visele celorlalţi. Unul dintre motive este acela că simbolistica visului diferă de la individ la individ. Oamenii trebuie să-şi descopere propria simbolistică şi să-şi interpreteze propriile vise.

Cel mai bun mod de a înţelege sensul viselor tale este acela de a lua în mod intuitiv imaginea în ansamblu. Nu-ţi lăsa mintea să încerce asocierea exterioară şi alte asemenea lucruri. Însemnătatea viselor tale va deveni mult mai clară pentru tine dacă le vei studia, dacă le vei analiza. Cu timpul, prin experienţă şi deschidere, vei afla ce trebuie să ştii în legătură cu ceea ce ţi-a fost arătat.

4 – Prin următoarea afirmaţie care este de ajutor tuturor metodelor menţionate mai înainte; „Îmi amintesc visele mele şi sunt conştient de acestea în timp ce visez”. Acest lucru poate fi utilizat prin repetarea în tăcere pentru tine însuţi înainte de a merge la culcare.

Aminteşte-ţi să păstrezi în minte toate cauzele diferite care se pot manifesta într-un vis, astfel încât să nu fii în încercarea de a citi ceva profund atunci când acest lucru nu este altceva decât un stomac deranjat care predomină experienţa visului!

Realizarea şi Folosirea unui Jurnal Personal

În fiecare seară, scrie-ţi activităţile tale zilnice (în cazul în care nu ai făcut deja acest lucru pe parcursul zilei). După ce ai făcut-o, închide-ţi ochii şi mergi înapoi să „revezi” experienţele pe care le-ai avut de-a lungul zilei. Ai găsit vreo experienţă negativă? Ai aplicat Regula de Aur? Ai deveni negativ, supărat în legătură cu ceva? Ai făcut vreo greşeală? Ai fost un iubitor altruist?

Mergi din nou înapoi la începutul zilei şi reexperimenteaz-o în imaginaţia ta, însă de această dată schimbă lucrurile. Vizualizează experienţele negative ca şi cum s-ar întâmpla în mod pozitiv. În locul lor vezi lucrurile la care tu ai reacţionat negativ ca pe nişte lecţii, vizualizează-te tu însuţi reacţionând într-un mod pozitiv,

constructiv, precum un iubitor altruist. În cazul în care ai făcut greşeli, vizualizează-te luând deciziile corecte. Urmează-ţi şi imaginează-ţi noile tale experienţe pozitive şi deciziile pentru rezultate pozitive.

Făcând acest exerciţiu, vei ajuta la ieşirea din tiparele negative şi la crearea de noi modele pozitive.

După ce a trecut o lună, începi să compari vechile tale activităţi şi experienţe din trecut cu cele actuale. Ia pagina pe care ţi-ai scris idealul (cea pe care mai devreme ai ascuns-o) şi compar-o cu acestea pentru a vedea cum ai trăit până la atingerea idealului tău. De asemenea, vezi-ţi jurnalul tău de vise, vezi dacă există vreo relaţie între visele tale din trecut şi viaţa ta din prezent.

Capitolul Opt
Schimbă-te Tu însuţi

Veţi observa că titlul nu spune „Schimbarea celorlalţi", „Schimbarea soţului / soţiei tale" sau ceva asemănător. Acesta spune „Schimbă-te *Tu însuţi*". Există un foarte bun motiv pentru acest lucru. Primul lucru de care trebuie să-ţi dai seama şi să-ţi aminteşti este că *numai tu însuţi te po i schimba pe tine însuţi*. Acest concept este *foarte* important pentru tine şi „de dorit". Astfel că, o vom spune mereu şi mereu pe parcursul cărţii. NUMAI TU ÎNSUŢI TE POŢI SCHIMBA PE TINE ÎNSUŢI. Nimeni altcineva.

Pentru că oricine este egoist, oricine are tendinţa de a gândi că are dreptate tot timpul, lucru care în mod normal lasă de înţeles faptul că ceilalţi oameni greşesc tot timpul. Acum şi sincer cu tine însuţi – probabil că simţi acest lucru şi tu. Deci, atunci când apar problemele, în loc să căutăm a afla care este propria noastră responsabilitate şi cum ne putem schimba noi înşine, de obicei arătăm în mod automat cu degetul către ceilalţi, aşteptând ca *ei* să se schimbe sau aşteptându-ne ca *ei* să fie diferiţi. Acest lucru este adesea folosit ca o diversiune şi ca un

raţionament pentru a nu ne vedea şi a nu ne trata propriile probleme atunci când apare un argument, oricine va arăta către exterior adevărata problemă legată de comportamentul unei alte persoane. Partea egoistă a sinelui nu vrea să-şi asume responsabilitatea atunci când ştie că nimeni altcineva nu este perfect, acesta este în cele din urmă „ultimul care scapă turma" – arată numai cu degetul, întoarce foaia şi dă vina pe ceilalţi.

„Asta Nu Este din Vina Mea"
(Citat celebru din San Andreas)

În legătură cu acest lucru există o veche zicală, aceea că „Sunt două părţi pentru fiecare poveste". Într-adevăr, atâta timp cât ceilalţi pot fi învinuiţi, în cele mai multe dintre cazuri, ambele părţi dintr-o dispută au fiecare partea de vină. Există o veche carte care (cred eu) că s-a intitulat „Eu sunt OK, tu eşti OK". Însă, partea egoistă a sinelui vrea întotdeauna ca lucrurile să fie „Eu sunt OK, tu Nu eşti".

Indiferent a cui este vina şi indiferent pentru ce, atunci când ajungi în dezaprobare sau la un argument care „îţi apasă butoanele", cine te poate schimba? Cealaltă persoană? Cine poate schimba aceste lucruri – tu? NUMAI TU ÎNSUŢI TE POŢI SCHIMBA PE TINE ÎNSUŢI.

Schimbându-te pe tine însuţi vei deveni un exemplu pentru ceilalţi. Devenind un exemplu pozitiv şi astfel comportându-te diferit, vei avea un efect asupra celorlalţi, le vei oferi astfel o *oportunitate* de a se schimba şi ei. Însă, care este lucrul pe care îl poţi face cu adevărat. Încă o dată spun, NUMAI TU ÎNSUŢI TE POŢI SCHIMBA PE TINE ÎNSUŢI.

În secţiunea de Declaraţii Personale, la pagina 121, vei găsi scris cu litere uriaşe, prima ta declaraţie „NUMAI

EU MĂ POT SCHIMBA PE MINE ÎNSUMI". Acestea se află în acea secţiune, astfel încât să-ţi poţi aminti tu însuţi acest lucru în mod frecvent. Mergi la acea pagină acum, iar dacă eşti de acord cu acest lucru, semnează-te în partea de jos. Apoi, mergi la una dintre cele câteva file (pe care le vei folosi mai târziu) şi scrie pe una dintre ele cu litere foarte mari aceeaşi declaraţie. Ar fi o idee bună să o pui undeva ca să o poţi vedea în mod frecvent.

Capitolul Nouă

Doreşte şi Acceptă Critica – Cheia de Aur pentru Aplicarea Regulii de Aur

Atâta timp cât Regula de Aur este „Marea Cheie" a tuturor Problemelor Vieţii, critica acceptată, şi modul cum primeşti această critică, sunt „Marile Chei" ale dezvoltării personale şi ale aplicări Regulii de Aur în vieţile dumneavoastră. Progresul pe care l-aţi făcut este direct proporţional cu smerenia dumneavoastră şi cu dorinţa de a folosi critica pentru a vă dezvolta dumneavoastră înşivă.

Defensiva

Oricui îi este familiară o persoană care încearcă „defensiva" atunci când altcineva îi pune dinainte lucrurile cu care această persoană nu vrea să aibă de-a face. De obicei este ceva care are legătură cu partea egoistă a sinelui, ceva în legătură cu o dorinţă sau temere. Punerea dinainte a oricărei probleme care creează presiune pentru a elibera, fie un „blocaj" (partea de temere), fie o dependenţă (partea de dorinţă), este de fapt în defensivă. Cele mai frecvent „declanşator" al defensivei este critica.

Defensiva este o reacţie automată înrădăcinată adânc în oricine, da, chiar şi în tine. De ce? Dacă vrei să înţelegi mai bine acest lucru, începi prin a te întreba tu însuţi ce este de fapt apărarea, ce este defensiva? Ceea ce este în realitate apărat este numit uneori „ego". Dar în esenţă, acesta este partea egoistă a sinelui. Iar protejarea acestuia

(defensiva) este „baza” şi controlul. Acest lucru nu este destul de evident, pentru că, în mod normal, partea cu probleme este cea apărată. Dar cu toate acestea, aceste aspecte secundare sunt legate direct de întreaga parte egoistă a sinelui. Aspectele reprezintă partea egoistă.

Dacă înţelegi acest lucru, dacă doreşti să te înalţi şi să aplici Regula de Aur în viaţa ta, ce anume este aici cu adevărat de apărat? Dacă egoismul şi ego-ul sunt duşmanii dvs., doriţi să-i apăraţi chiar dacă aceştia lucrează împotriva dvs? Cu siguranţă că nu. Dar spun încă o dată, aceasta este o REACŢIE AUTOMATĂ ADÂNC ÎNRĂDĂCINATA, necesită vigilenţă constantă şi o muncă foarte grea pentru a o contracara. Atunci când ai controlul acestei reacţii, vei fi capabil să profiţi de avantajele extraordinare ale dezvoltării (progresului spiritual).

Cum putem modifica această reacţie? Sunt aici câteva moduri. În primul rând, opusul la a fi defensiv, la a te apăra este smerenia, onestitatea şi receptivitatea la ceea ce vă implică ego-ul sau partea egoistă a sinelui. Când eşti sincer în dorinţa de a învăţa din defecte şi de a te schimba, vei dori critica celorlalţi pentru a te ajuta în schimbare. Şi nu ar trebui să conteze pentru tine dacă această critică este venită în spirit de ajutor sau din duşmănie. Dacă ai o atitudine corectă, toate criticile pot fi „critici constructive”. Adevărul din critica cuiva îl poţi folosi dacă acesta există, însă dacă nu există, poţi omite critica.

Dacă doreşti să progresezi, dacă vrei cu adevărat să aplici Regula de Aur în viaţa ta, vei fi receptiv la toate criticile. De fapt, vei mai mult decât receptiv, vei fi „însetat” după aceste critici. Această sete este o necesitate. Această smerenie este un avantaj. O persoană cu multă smerenie învaţă şi progresează cu mult mai repede decât o persoană cu puţină smerenie. Iar dacă îţi lipseşte complet smerenia, nu vei ajunge nicăieri, sau

poate ar trebui să spun, „nu vei progresa deloc”.

Chiar dacă eşti însetat de critică, aceasta poate fi o provocare atunci când se întâmplă. După ce ai citit despre aceasta, poate vei gândi, „Da, acest lucru sună grozav, doresc să mă schimb şi sunt deschis la critică”. Acesta este un început bun. Însă, e nevoie de muncă, aminteşte-ţi dorinţa de schimbare atunci când începi să auzi despre tine lucruri care nu îţi place să le auzi, lucruri care sunt, ca să spun aşa, „mai puţin măgulitoare”. Spre exemplu, lucruri despre „dificilul dvs, ego”. Dacă se întâmplă acest lucru, nu te aştepta să simţi „pace şi fericire”. Asta se va întâmpla. Planificaţi-le şi îl pregătit pentru acestea. Cu dragoste şi smerenie (dorinţa arzătoare de a face faţă defectelor şi schimbării), poţi să ai de-a face cu ele.

Partea importantă este modul cum o să te descurci cu acestea atunci când se întâmplă. Atunci când auzi ceva cu care nu vrei să ai de-a face, ori atunci când sinele vă sare instantaneu în sus cu, „Nu, acest lucru nu este adevărat!”, sau pentru un alt răspuns defensiv, iată ce poţi face. Opreşte-te, şi în sinea ta respiră şi cheamă-ţi în minte idealul / scopul (discutat mai devreme). Acest lucru este foarte important, deoarece acestuia îi este dedicat idealul tău, te va ajuta şi te va motiva să te ridici deasupra acestui răspuns defensiv automat. După aceea, citeşte secţiunea de Declaraţii Personale şi întreabă-te, „Ce îmi doresc eu cu adevărat?”, „De ce mă aflu eu aici?”. Din fericire, răspunsul dvs, este, „Vreau să-mi văd toate defectele, adevărul care poate să mă înalţe ca persoană”. Apoi, examinează criticile / acceptările pe care le-ai primit, în mod obiectiv, în mod detaşat. Şi cu prioritatea dorinţei pentru adevăr, analizează ceea ce îţi spun eu. Fi sincer. Fi cinstit. Este în ordine – poţi face faţă acestui lucru şi îl poţi schimba. Recunoscând un defect / greşeală nu te osândi, nu te condamna. Acesta este primul pas pentru depăşirea acestora.

Uneori ajută să le consideri ale unei alte persoane iar tu eşti numai un observator. Priviţi-le doar ca terţă parte, ca observator, este acela adevărul în legătură cu ceea ce se spune?

Dacă ştiţi că acesta este adevărul, recunoaşteţi-l. Apoi gândiţi-vă ce ar fi putut fi dacă era invers. Dacă cineva îţi spune că eşti un conducător auto imprudent (iar acest lucru este adevărat şi nu conduci destul de prudent pe cât ar trebui), atunci trăsătura în opoziţie ar fi aceea de a conduce cu grijă. Deci, pentru a schimba acest lucru şi pentru a consolida pozitivitatea, faceţi următoarele:

1 – Schimbaţi-vă imediat modul de a conduce.

2 – Mulţumeşte persoanei care ţi-a atras atenţia în legătură cu acest lucru. Ea ţi-a făcut o favoare.

3 – Cereţi iertare dacă este cazul.

4 – Spune o „afirmaţie" (vezi celălalt capitol) de genul, „Eu conduc întotdeauna cu grijă".

De asemenea, stai un moment şi vizualizează-te implicat şi având o trăsătură pozitivă, simte-te recunoscător pentru oportunitatea de a progresa.

Din păcate, este un lucru rar ca cineva să fie cu adevărat recunoscător atunci când altcineva îl critică sau îi arată un defect. Însă, acest lucru este în realitate o binecuvântare deghizată, aşa că – simte-te binecuvântat!

A fi dinainte prevenit înseamnă a fi ferit dinainte de primejdie, astfel, a fi conştient de un anume „scenariu" defensiv standard care utilizează partea egoistă poate fi foarte de ajutor. În continuare sunt câteva dintre cele mai apreciate „zicale" pe care le-am auzit de-a lungul timpului:

1 – „Eşti doar un „negativ", iar acesta este adevăratul motiv pentru care spui acest lucru despre mine".

2 – „Ei bine, şi tu faci acest lucru aşa că nu ai dreptate să-mi spui ceva în legătură cu acest lucru".

3 – „Faci prea mare caz din nimic".

4 – „De ce faci să ai întotdeauna dezaprobarea?”

Dacă auzi oricare dintre aceste lucruri alergând prin mintea ta sau dacă auzi vreuna dintre variaţiunile acestora, dă-te un pas înapoi şi caută realitatea adevărului. De asemenea, observă sentimentele pe care le ai. Te simţi supărat? Sau furios? Eşti nefericit? Dacă ai sentimente în dizarmonie, ai o problemă, indiferent de veridicitatea lucrului care ţi le-a provocat. Persoana care discută cu tine poate avea de fapt sentimente negative, poate face o mare chestie din ceva anume sau poate te face să te confrunţi cu lucrurile sale, dar totuşi, ÎN PRIMUL RÂND ŞI PRIORITATEA problemei este la îndemână – este ceva ce *tu* poţi învăţa din ceea ce ţi spune despre tine însuţi? Concentrarea pe problemele celeilalte persoane este o manevră standard a părţii egoiste pentru a evita abordarea a ceea ce s-a spus despre tine. Mai înainte de toate este vorba despre tine. Tu eşti persoana responsabilă pentru propria-ţi schimbare – nimeni altcineva. NUMAI TU ÎNSUŢI TE POŢI SCHIMBA PE TINE ÎNSUŢI. Nu te lăsa niciodată pe tine însuţi să eviţi lucrurile în legătură cu ceva anume, prin întoarcerea spatelui criticii ce ţi se aduce (aceste lucruri pot fi tratate mai târziu). Salvează-te pe tine însuţi şi pe prietenul tău cu probleme şi care trece prin toate acestea, îl totuşi destul de smerit pentru a căuta şi a recunoaşte adevărul, indiferent care ar fi acesta.

Nu este un argument valabil a spune doar, „Tu însuţi nu eşti perfect, aşa că nu vreau să aud vreo critică din partea ta”. Dacă un alcoolic te avertizează prea mult despre pericolele consumului de alcool, este rău sfatul lui pentru că el însuşi este bolnav şi dependent de alcool, ori sfatul său este totuşi un sfat bun? Deci, începe prin a avea de a face cu tine însuţi. Apoi, după ce te-ai ocupat de problemă în mod pozitiv, dacă există o problemă la altă persoană, o poţi ajuta în legătură cu asta. Însă, numai după ce te-ai ocupat în mod sincer de problema ta.

Observaţi felul cum am spus, „ajutaţi-vă” în legătură cu asta. Prea de multe ori acest lucru este văzut pe umerii altcuiva, apărut în cazul lor, întors înapoi la ei, etc. Însă, dacă tu îi iubeşti şi vrei să îi ajuţi în progresul lor, dacă ai acordul pentru a le arăta anumite lucruri, atunci ajută-i în drumul lor către unitate. Acesta este spiritul în care ar trebui să spui întotdeauna lucrurile.

„Are dreptul să critice cel ce are inimă să ajute”. – Abraham Lincoln

În secţiunea ta de Declaraţii Personale, vei găsi mai multe declaraţii scrise cu litere mari. La pagina 118 vei găsi, VREAU SĂ-MI „DISTRUG EGOISMUL” ŞI ÎMI DORESC CRITICA. La pagina 117 vei găsi, DE CE MĂ AFLU EU AICI? Iar la pagina 116 vei găsi, VREAU SĂ-MI VĂD TOATE DEFECTELE ŞI ADEVĂRUL, ASTFEL ÎNCÂT SĂ MĂ POT DEZVOLTA CA PERSOANĂ. Mergi acum la aceste pagini, iar dacă ai înţeles şi eşti de acord cu aceste lucruri, semnează-te în partea de jos. Apoi, dacă doreşti să le pui pe un perete, scrie aceleaşi declaraţii cu litere foarte mari pe o coală de hârtie aşa cum ai făcut mai devreme.

Capitolul Zece
Nu Poţi Obţine întotdeauna Ceea ce Îţi doreşti

Oamenii ruinează atât de multe lucruri, îşi petrec atât de mult timp simţindu-se rău numai pentru că fac lucrurile din invidie în loc de pozitivitate. Iată numai un exemplu:

Dacă ai un loc de muncă de care eşti nemulţumit, dacă doreşti să faci o schimbare în pozitiv, ai două opţiuni – una dintre acestea este să renunţi la acesta. Însă, dacă nu poţi sau dacă nu doreşti să renunţi la acest loc de muncă, atunci schimbă-ţi atitudinea şi fă ce este mai bine pentru acest lucru. Aplică Regula de Aur la locul de muncă. Acest lucru va face lucrurile mai bune pentru tine, pentru cei cu care lucrezi, îţi va îmbunătăţi performanţa la locul de muncă. Oricum, tu vei face ceea ce îţi doreşti, aşa că, de ce să nu faci „cu adevărat" asta?

Acelaşi proces se aplică atât de multor lucruri. Inclusiv pentru a face ceva drăguţ pentru ceilalţi, ceva ce tu îţi „doreşti într-adevăr" să faci. Spre exemplu, dacă mergi să cinezi cu cineva şi în cele din urmă vă hotărâţi să mergeţi la un alt restaurant în locul celui la care doreai tu, ai posibilitatea să fii „îmbufnat tot timpul" sau să fii „fericit tot timpul". Totul depinde de atitudinea ta, poţi face ca seara să fie potenţial frumoasă chiar dacă este una oribilă sau o poţi face minunată.

Să recunoaştem acest lucru, oamenii în general oricum fac ceea ce doresc. Asta nu înseamnă că ei spun ceea ce îşi doresc sau par să dorească, dar aproape întotdeauna fac cu adevărat ceea ce îşi doresc. Chiar dacă faci ceva ceea ce nu îţi doreşti să faci, chiar dacă cineva nu te forţează de fapt să faci acel lucru sub ameninţare, *ai* luat decizia să faci acel lucru – astfel că, în esenţă, vrei să faci acel lucru. Dacă nu vrei, nu faci acel lucru. Însă este posibil să SIMŢI că nu îţi place, că nu doreşti să faci acel

lucru. Iar dacă inima ta nu este la acel lucru, nu va merge bine, chiar dacă ar fi putut să fie bine. De fapt, dacă se întâmplă aşa, poţi crea tot felul de probleme. Asta este ceea ce înţelegem noi prin „adevărata dorinţă” de a face ceva – a avea inima la ceva, dorinţa de a face ceva, *a* simţi că doreşti să faci acel lucru. Astfel că, aceasta este o trăsătură bună pentru a fi dezvoltată, să fii capabil de a face acele lucruri pe care TREBUIE să le faci, de fapt să faci ceea ce simţi că VREI să faci. Totul stă în atitudinea pe care o iei.

Am învăţat acest lucru cu mult timp în urmă, atunci când spălam vase la mănăstire. Acesta a fost serviciul ce mi-a fost repartizat, dar pe care nu doream să-l fac. Prin urmare, vasele erau murdare, le-am spart, se apropia masa de prânz şi nu erau gata spălate. Şi pe lângă toate acestea, eram nefericit tot timpul. Într-una din zile, mi-am schimbat atitudinea. Am decis că atâta timp cât mi-a fost oferită posibilitatea de a progresa la mănăstire, a spăla vase făcea parte din acest progres, am primit ceea ce trebuia să fac şi am făcut-o atât cât puteam eu de bine. Am transformat acest lucru într-un plăcut timp de meditaţie. Îndată ce am făcut acest lucru, nu m-am mai simţit aşa de nefericit iar vasele erau curate, nu le-am mai spart şi am terminat de spălat cu mult timp înainte de următoarea masă.

În secţiunea dvs, de Declaraţii Personale de la pagina 115 veţi găsi o altă declaraţie scrisă cu litere mari. ÎMI DORESC SA FAC ORICE DIN CEEA CE TREBUIE SĂ FAC. Mergi acum la acea pagină şi dacă înţelegi şi eşti de acord cu acest lucru, semnează-te dedesubt. Apoi, dacă doreşti să o pui pe perete, scrie aceeaşi declaraţie cu litere foarte mari pe o coală albă de hârtie aşa cum ai făcut mai devreme.

Capitolul Unsprezece
Comunicare, Comunicare, Comunicare!

Numai pentru cazul în care nu ai înţeles ideea din titlul de mai sus, comunicarea este vitală, vitală, vitală. Dacă doreşti să ai interacţiune bună cu ceilalţi, trebuie să comunici bine şi perfect. Nu poţi relaţiona cu oamenii în mod corespunzător dacă nu comunici în mod corespunzător. Dacă doriţi să aplicaţi Regula de Aur în viaţa dvs., trebuie să vă dezvoltaţi abilităţile de comunicare. De asemenea, lipsa de comunicare este un mare distrugător al relaţiilor şi dezvoltării personale.

Lipsa vocabularului şi abilităţilor lingvistice nu sunt o piedică pentru o bună comunicare. Cea mai mare vină pentru o proastă comunicare o are egoismul, conştiinţa de sine şi programarea negativă.

Încă din copilărie suntem „condiţionaţi” or „programaţi” în mai multe moduri. Pentru că suntem cu toţii diferiţi şi avem experienţe diferite, vom deprinde rele formări ale comunicării şi pe diferite grade. Însă, cei mai mulţi dintre noi sunt învăţaţi să-şi păstreze propriile sentimente pentru ei înşişi, pentru „a nu face valuri”, să nu avem încredere unul în celălalt, în sentimentele noastre şi să „ne acordăm cu exteriorul”, etc. Între timp devenim adulţi, ne dezvoltăm totul pe „mod automat” în ceea ce priveşte exprimarea de sine şi ascultarea. Şi, de obicei, cu destule lipsuri într-un anumit grad sau în altul. De regulă este şi mai rău. Însă, putem schimba acest lucru, stă în puterea noastră să avem capacitatea de a ne îmbunătăţi abilităţile de comunicare.

Cele Două Părţi ale Comunicării

În esenţă, buna comunicare implică atât informaţia bine înţeleasă, cât şi buna prezentare a ideilor tale. Este o „stradă cu două sensuri” sau ceva de genul „primeşti şi oferi”. Pe partea de „ofertă” se află comunicarea ce exprimă. Exprimarea poate lua forma vorbirii, a scrierii,

imaginilor, muzicii, a limbajului trupului, etc. Pe partea de „primire” a comunicării se află recepţionarea informaţiei. Primirea informaţiei poate lua forma ascultării, cititului, văzului şi observaţiei (inclusiv a limbajului trupului şi altor mesaje non-verbale). Ambele necesită o diversitate de abilităţi şi trăsături pentru a fi făcute bine, inclusiv a fi grijuliu, deschis, sensibil, siguranţă de sine, exactitate şi aprofundare.

Putem pune capăt rătăcirii noastre în propria separare, nu ascultând la ceilalţi, nu prin a ne simţi confortabil spunând ceva ce ne-ar plăcea să auzim, nu prin a spune ceva greşit / incorect sau interpretat greşit. Este doar o chestiune de reconcentrare a atenţiei asupra celorlalţi.

Aspecte ale Părţii de Expresie a Comunicării

EXPRIMAREA POZITIVĂ IMEDIATĂ

De obicei, nu suntem pregătiţi pentru a ne afirma sau a ne exprima necesităţile şi ideile unul altuia – ci dimpotrivă. De multe ori, ne exprimăm numai după o acumulare de negativitate sau mânie. Deci, începe prin a lucra la comunicarea cu sentimentele tale pozitive imediat ce s-a ivit o problemă.

CLARITATEA

Asigură-te că ceea ce încerci să transmiţi cuiva este extrem de clar pentru el. S-ar putea să ştii ce vrei să spui cuiva, dar asta nu înseamnă că aşa şi faci. Deci, fă-o în mod clar, în termeni ce vor fi înţeleşi. Acordă atenţie, vezi dacă interlocutorul „s-a prins” şi ajustează-ţi comunicarea după cum este necesar. A nu face acest lucru este sursa comună a problemelor – câteodată a problemelor serioase.

Atunci când gândeşti sau simţi ceva pe care trebuie să-l împărtăşeşti cu altcineva, este bine să dezvolţi obiceiul de a fi foarte conştient şi atent la cuvintele pe care le vei folosi, la sentimentul pe care îl conferi prin acele cuvinte. Eşti sigur că spui într-adevăr ceea ce gândeşti şi simţi?

Comunici tu întregul concept? Nu îţi asumi nimic? Eşti cu adevărat concis? Atunci când privesc la ceilalţi care încearcă să comunice unul cu celălalt, sunt uimit la cât de des se spune numai o parte din ceea ce ei gândesc sau simt, se omit atât de multe lucruri care lasă pe cealaltă persoană să înţeleagă greşit.

IUBIREA ESTE O PUNTE DE COMUNICARE

Cu cât ai mai multă iubire şi grijă, cu atât mai bine vei fi în măsură să comunici, indiferent de nivelul tău de pricepere. Astfel că, dacă doreşti să comunici bine, verifică-te frecvent pe tine însuţi pentru a fi sigur că simţi atât de multă grijă şi pozitivitate câtă este posibilă. Am văzut imensele goluri de comunicare ce au legătură cu o bună smerenie şi afecţiune pentru cealaltă persoană. De fapt, luând aceste lucruri la o extremă, am învăţat multe despre depăşirea golurilor de comunicare în timp ce trăiam în ţări străine unde nu le vorbeam limba. Dacă eşti grijuliu cu ceilalţi, acest lucru face toată diferenţa din lume. Nu numai diferenţa de barierele lingvistice, dar de asemenea şi de bariere culturale, prejudecăţi, religii şi bariere de clasă, etc. Iubirea face o imensă diferenţă între oamenii bogaţi, le oferă deschidere şi ştiu să comunice cu tine, dă sens la ceea ce vrei să spui, aceasta oferă intenţia şi mesajul comunicării.

POTRIVIREA STILURILOR

Cuvintele pe care le foloseşti sunt cel mai bine alese pentru persoana căreia te adresezi? Dacă vei fi atent la acest lucru, vei observa că fiecare persoană are propriul stil de a vorbi. Manierele, intensitatea, tupeul şi multe altele, cu toate diferă între oamenii şi culturile locale. Chiar vocabularul şi jargonul diferă.

Spre exemplu, un ospătar care spune „aşază-te” într-un mod şi pe un ton neaşteptat, ar putea fi considerat nepoliticos în comparaţie cu cel spus de cineva pe un ton frumos „te rog să iei loc”. Acest lucru ar putea fi

nepoliticos sau insultător, în funcţie de situaţie. Însă, dacă ai de-a face cu persoane în a căror normă culturală se vorbeşte în acest fel, acest lucru nu este nepoliticos. De fapt, dacă ai fost prea „politicos” în comparaţie cu norma lor culturală, acest lucru le-ar putea produce neîncredere, sau în unele situaţii să te considere slab şi ca pe cineva care caută un avantaj. Deci, o bună abilitate este aceea de a dezvolta un limbaj cu un stil şi sentiment sau un „tip de limbaj” la care se aşteaptă persoana cu care comunici. Pentru mai multă similitudine poţi structura gândurile şi cuvintele în stilul interlocutorului, sunt şanse mai bune ca mesajul şi însemnătatea lui să fie corecte şi să fie înţelese.

Fii conştient de faptul că cealaltă persoană a înţeles ceea ce ai vrut să spui. Există multe „semnale” verbale şi non-verbale care „spun” ce înseamnă şi ce anume ai vrut să spui, care oferă indicii în legătură cu faptul dacă cealaltă persoană a înţeles ce ai vrut să spui. Numai să „ieşiţi din dvs. Înşivă” şi să acordaţi atenţie – atunci veţi vedea semnele. În cazul în care atenţia ta este mai mult pe tine însuţi, atunci le vei pierde.

SUMARUL PUNCTELOR IMPORTANTE DE EXPRIMARE

1. Nu lăsa lucrurile neterminate înainte de a spune ceva.

2. Fii clar şi precis în legătură cu ceea ce spui.

3. Comunică cu Dragoste.

4. Modelează-ţi stilul limbajului în funcţie de audienţă.

5. Concentrează-te pe cealaltă persoană şi observă dacă te-a înţeles sau nu.

Aspecte ale Părţii Receptive a Comunicării

A AUZI DAR A NU ASCULTA

Pe de altă parte a monedei, cei mai mulţi dintre noi am fost educaţi să nu ascultăm cu adevărat. De fapt,

şcoala educă şi chiar creează un sindrom în care suntem „acoperiţi cu glazură” şi blocaţi din exterior la lucrurile care trebuie spuse (la fel, pe diferite grade). Acesta este rezultatul încercării şi obligativităţii de a învăţa.

Problema este în continuare înrăutăţită prin egoism / egocentrism. Nu vom acorda destulă atenţie celorlalţi atunci când atenţia noastră este concentrată asupra noastră înşine. De fapt, din cauza propriei noastre concentrări asupra noastră înşine, niciodată nu s-a întâmplat celor mai multora dintre noi să ne dăm seama că ne lipseşte capacitatea de a asculta, de a înţelege şi asimila ceea ce are altcineva de spus. Nu este considerat la fel de important ceea ce au de spus ceilalţi oameni ca ceea ce doreşti tu să auzi. Probabil că ai auzit de cursuri pentru vânzători, cursuri de dicţie, cursuri pentru stăpânire de sine, etc., însă de câte ori ai auzit de cursuri pentru a fi un ascultător mai bun? Problema îmi aduce aminte de povestea unui om căruia prietena îi spune că îl va părăsi pentru că nu vrea să o asculte. Atunci când un alt prieten l-a întrebat de ce ea a plecat, omul spune, „Nu sunt sigur, ceva în legătură cu ascultarea, dar într-adevăr nu i-am acordat atenţie…”. Faptul este că, multora dintre noi nu le pasă de ceea ce are altcineva de spus. Aici este locul unde intervine Regula de Aur – dacă ne pasă, acest lucru poate schimba totul.

ACORDĂ ATENŢIE LA CEEA CE SE SPUNE ÎN LOCUL A CEEA CE VREI TU SĂ SPUI

Dacă vrei să asculţi cu adevărat, ai grijă cu atenţia prea multă la propriile reacţii şi dorinţe. Mulţi oameni nu „aud” pentru că sunt prea ocupaţi să se gândească la ceea ce urmează să spună. Precum se spune în vechea zicală, „Opreşte-te. Priveşte. Ascultă”.

FII UN BUN OBSERVATOR

Poţi învăţa mai mult devenind un observator – acordă atenţie la felul cum comunică ceilalţi. Ascultă

sentimentele, însemnătatea de suprafaţă, cât şi însemnătatea profundă a ceea ce spun oamenii. Făcând aceasta, poţi învăţa mai multe despre comunicare.

OPREŞTE-ŢI MINTEA

Meditaţia te poate ajuta să devii un bun ascultător. În timpul meditaţiei, capacitatea minţii tale este îmbunătăţită, acest lucru te ajută să asculţi, pentru că pălăvrăgeala din mintea ta este redusă. Cine poate auzi cu adevărat ce se întâmplă „acolo”, atunci când există o asemenea zarvă asurzitoare în propria-ţi minte? Acest lucru îmi aminteşte de un vechi proverb care spune că noi am fost creaţi cu doi ochi, două urechi şi numai o singură gură. Acestea au un raport de patru la unu. Poate că cineva a încercat să ne spună ceva!

ÎŢI PASĂ CU ADEVĂRAT DE CEEA CE AU EI DE SPUS

Grija pentru ce are altcineva de spus te face un mai bun ascultător şi îi face pe ceilalţi mai receptivi în legătură cu tine. De asemenea, acest lucru te face mai interesant pentru ei. Ei vor simţi un real interes în legătură cu ceea ce gândesc şi simt (ceea ce din păcate este foarte rar) şi de asemenea, vor avea o inimă mai deschisă pentru tine, vor asculta ceea ce ai de spus.

SUMARUL ASPECTELOR IMPORTANTE ALE ASCULTĂRII

1. Acordă atenţie la ceea ce se spune, nu la ceea ce vrei tu să spui.

2. Fii sensibil la sentimentele din spatele cuvintelor pe care le auzi.

3. Păstrează-ţi mintea în ascultare.

4. Să-ţi pese cu adevărat de ceea ce simt şi gândesc ceilalţi.

REGULI DE RESPECTAT

Comunicarea este evident, şi de asemenea, vitală în relaţiile de familie, însă vom discuta despre aceasta în secţiunea despre aplicarea Regulii de Aur în familie / relaţiile de familie.

În secţiunea dvs, de Declaraţii Personale de la pagina 114 veţi găsi o altă declaraţie scrisă cu litere mari. COMUNICĂ! MĂ EXPRIM EU ÎNSUMI ÎN MOD CLAR? ASCULT EU CU ADEVĂRAT? Mergi acum la această pagină şi dacă ai înţeles şi eşti de acord cu aceasta, semnează-te în partea de jos. Apoi, dacă doreşti să o pui pe un perete, scrie aceeaşi declaraţie cu litere foarte mari pe o coală albă de hârtie aşa cum ai făcut mai devreme.

Capitolul Doisprezece
A Vedea din Punctul de Vedere al Altcuiva

Am tot auzit fraze de genul, De aici de unde stau eu… sau Merg o milă în pantofii mei… etc. Toate acestea au referire comună la importanţa de a avea puncte de vedere distincte şi diferite. Înţelegerea limitelor propriilor puncte de vedere şi adevărata înţelegere a punctelor de vedere ale altcuiva sunt necesare pentru aplicarea Regulii de Aur şi pentru o bună comunicare.

Punctul de vedere al unei persoane poate însemna două lucruri: 1) Poate însemna ceea spune în mod literal – punctul din care o persoană vede lucrurile. 2) Se poate referi la opinia unei persoane. Opinia unei persoane se bazează pe ceea ce se spune la punctul 1), *şi* pe credinţele programate ale persoanei.

În primul rând, hai să privim mai îndeaproape aspectul de la punctul 1).

Multe persoane au un punct de vedere limitat şi dictat de faptul că ele sunt individualităţi *separate*. Ele văd fiecare lucrurile din propria poziţie diferită, literal vorbind, dintr-un alt punct. Văd numai din locul lor separat şi individual. Există mai multe locuri din care o persoană poate vedea ca şi cum ar fi alte persoane. Iar problema este că, văzând numai dintr-un singur loc nu se poate vedea imaginea de ansamblu sau marea imagine.

Femeia metaforică

Iată aici o alegorie ce poate ajuta la ilustrarea acestei observaţii. Să spunem că tu împreună cu un prieten vă aflaţi într-un supermarket, însă faceţi cumpărături separat. Tu vii de pe insula nr. 1 iar prietenul tău de pe insula nr. 3. În acelaşi timp, acolo este o femeie care vine de pe insula nr. 2, exact între voi doi. După un timp, ei încep să discute despre ea.

„Ai văzut femeia care vine de pe insula nr. 2?”

„Da, sărmana de ea”.

„Ce vrei să spui cu sărmana de ea? Este una dintre cele mai frumoase femei pe care le-am văzut vreodată. Pun pariu că este un top model”.

„Ce vrei să spui??? Ea are cicatrici teribile. Probabil că a scăpat dintr-un incendiu”.

Această concepţie incredibil de greşită şi lipsa de comunicare se datorează doar unui simplu lucru – „punctele de vedere” diferite. De fapt, femeia avea pur şi simplu cicatricile pe jumătate din faţa ei. Punctul de vedere al uneia dintre persoane este din partea cu cicatricile iar al celeilalte din partea fără cicatrici. Prin urmare, fiecare dintre ei a luat o hotărâre, formându-şi convingeri clare în legătură cu aspectul femeii. Din cauza punctelor lor limitate de de vedere, ei au rămas fiecare cu convingeri total diferite în legătură cu ea. Iar convingerea fiecăreia dintre persoane se opune şi contrazice pe a celeilalte. Unul consideră că ea arată precum un top model pe ambele părţi ale feţei ei, iar celălalt că ea este total înfricoşătoare pe ambele părţi ale feţei. Ei au amândoi dreptate din punctul lor de vedere limitat. Cu toate acestea, dacă ei ar putea vedea femeia din faţă (obţinând astfel un punct de vedere mai larg), ar vedea că amândoi se înşală. De fapt, amândoi au totală dreptate *şi* amândoi se înşală complet. Cum pot ei amândoi să aibă dreptate atâta timp cât punctul de vedere al fiecăruia pare să fie greşit sau chiar imposibil a fi adevărat? Şi cum pot ei amândoi să se înşele atâta timp cât ambii au în mod evident dreptate din punctul lor de vedere? De fapt, atunci când ai *simultan* două înţelegeri contradictorii, dar totuşi adevărate, convingătoare, ai în realitate un adevăr şi mai mare. Această situaţie dificilă poate avea două adevăruri, fiecare dintre acestea părând să o facă imposibilă de a fi adevărată pe cealaltă, acesta este un fel de paradox crud. Iar, un paradox este cel mai apropiat lucru prin care poţi

ajunge la adevărul adevărat sau chiar la întregul adevăr. Acest exemplu ne arată cum putem vedea întregul adevăr dacă ne vom situa deasupra fiecăruia dintre punctele de vedere individuale. *Numai* atunci putem vedea „întreaga imagine”.

Fără această imagine de ansamblu, nu pot exista ramificaţii ulterioare care să se bazeze pe inacurateţea punctelor de vedere limitate. Spre exemplu, una dintre persoane ar putea oferi femeii o carte de vizită a unui bun agent de modeling pe care el îl cunoaşte, iar cealaltă persoană numărul de telefon al unui bun chirurg estetician pe care el îl cunoaşte.

Dintr-un punct de vedere mai larg, putem vedea că, probabil femeia ar putea fi un top model, însă ar avea nevoie de chirurgie estetică.

Uneori, ramificaţiile unei judecăţi a lucrurilor bazată pe un punct de vedere limitat poate fi o problemă mult mai gravă.

Notă: Nu-mi place să folosesc exemplul de mai sus în sensul în care mă gândesc la faptul că aspectele nu sunt importante – ceea ce contează în legătură cu cineva este a fi o persoană bună sau nu. În mod special, aspectul nu ar trebui să aibă vreo importanţă dându-i omului înclinaţia spre discuţii (precum în exemplul de mai sus). Însă, oricum ar sta lucrurile, eu l-am folosit, pentru că este uşor de înţeles şi oferă un exemplu foarte bun în legătură cu „punctele de vedere”.

MARILE PUNCTE DE VEDERE

Alegoria de mai sus face o mică demonstraţie, modul cum a avea un punct de vedere cât mai larg posibil ne permite o mai bună percepţie a realităţii şi să vedem mai mult adevărul. Un punct de vedere mai larg ne poate ajuta să-i înţelegem mai bine pe ceilalţi, să înţelegem mai bine lumea şi în cele din urmă întregul Univers din jurul nostru. În cazul în care punctul nostru de vedere este destul de

larg, acesta ne permite să înţelegem mai bine *celelalte* puncte de vedere – atunci putem comunica mai uşor, putem interacţiona cu ceilalţi iar ei pot comunica mai uşor cu noi. De exemplu, punctul de vedere al fiecărui individ care a citit o carte oarecare va fi diferit, aceştia o vor percepe în moduri diferite, aceasta va fi percepută în mod diferit decât este în realitate, decât s-a intenţionat a fi percepută. Largul punct de vedere al cititorului îl va face să perceapă mai mult din ceea ce este cu adevărat scris (în anumite limite).

Practicarea Regulii de Aur şi dezvoltarea iubirii altruiste va extinde punctul dvs, de vedere. Însă, acest lucru funcţionează de asemenea şi pentru cei din jur. Cu cât mai mult îţi dezvolţi un punct de vedere mai larg, cu atât mai mult vei aplica Regula de Aur. Şi cu cât eşti mai deschis la înţelegerea punctului de vedere al altcuiva, cu atât mai mult vei reduce decalajele care ne separă.

În secţiunea dvs, de Declaraţii Personale de la pagina 113 veţi găsi o declaraţie scrisă cu litere mari. VREAU SĂ VĂD PUNCTUL DE VEDERE AL CELORLALŢI. VREAU SĂ VĂD IMAGINEA DE ANSAMBLU. Mergi acum la această pagină şi dacă înţelegi şi eşti de acord cu aceasta, semnează-te în partea de jos. Apoi, dacă o să o pui pe un perete, scrie aceeaşi declaraţie cu litere foarte mari pe o coală albă de hârtie aşa cum ai făcut mai devreme.

Capitolul Treisprezece

Dependenţele Egoiste

Decide ce Doreşti

Angajamentul şi Determinarea

„Un scurt şi simplu precept este acela de a fi servit de ceilalţi cât mai puţin posibil şi de a-i servi pe ceilalţi cât mai mult posibil” – Lev Nicolaevici Tolstoi

Cea Mai Grea Problemă de Dependenţă din Lume

Mulţi dintre cei ce abuzează sunt în încercarea de a evita propriile aspecte ale vieţii lor şi pe care le găsesc neplăcute. Aceasta poate fi doar o diversiune care îi ţine departe de nefericire, plictiseală sau de goliciunea interioară ce vine dintr-o viaţă egoistă şi neroditoare în loc să ofere una roditoare. De asemenea, oamenii de multe ori se îndreaptă către alcool sau alte droguri după ce au pierdut pe cineva din viaţa lor, după ce şi-au pierdut serviciul sau o afacere, etc. Însă, există o „rădăcină" în spatele tuturor dependenţelor, aceasta este cu mult mai rea decât poţi să-ţi imaginezi – şi *toată lumea* o are.

Mai devreme am menţionat cum egoismul este adevărata sursă a tuturor trăsăturilor negative, spre exemplu lăcomia. De asemenea, egoismul este adevărata *sursa* şi *cauza a tuturor* dependenţelor. Însă, eu nu vorbesc aici doar despre dependenţa care de obicei vine în minte atunci când foloseşti cuvinte precum – droguri, jocuri de noroc, sex, etc.

Care sunt Dependenţele?

Care este partea egoistă a sinelui şi cea care dă dependenţa? Acestea sunt mai multe. Ele diferă de la persoană la persoană, însă de cele mai multe ori ele includ atragerea atenţiei, plăcerea, posesiunile (inclusiv de oameni), diversiunile şi distracţia plăcută, maşinile, casele, banii, etc. Dar, încă o dată spun, acestea sunt toate numai ramificaţii ale obţinerii acestor modalităţi (prin care se obţin aceste „satisfacţii"). Prin acestea se doreşte practic tot ceea ce se doreşte şi sunt modalitatea prin care se obţin toate. Acestea aduc dependenţa pentru ELE. Desigur, le poţi defini în continuare şi tu. Acestea sunt în mod specific dependenţe pe care nu numai că nu le doreşti şi le vrei, dar ele implică şi „reversul" (cei ce se tem de aceste lucruri nu vor să aibă de a face cu ele, nu le urmăresc sau nu se implică). Tot ceea ce îţi doreşti sau eviţi, toate sunt aspecte ale aceleiaşi „părţi egoiste a dependenţei".

Indiferent ce îşi doreşte partea egoistă, aceasta doreşte, indiferent dacă vrea sau nu vrea.

Ar trebui să ai mereu în vedere faptul că există un scop principal în spatele tuturor dependenţelor părţi egoiste a sinelui – este acela de a păstra controlul asupra ta şi de a menţine iluzia că eşti o entitate separată. Deci, pentru sinele egoist, menţinerea dependenţelor sale nu înseamnă nimic mai puţin decât „a se menţine în viaţă”, chiar dacă este decât o iluzie de nebun. Însă pentru el, pentru lupta existenţei lui şi dacă încerci să dai controlul „părţii spirituale a sinelui”, trebuie să fii conştient de seriozitatea unei asemenea bătălii.

Dă-ţi seama că „partea egoistă a sinelui” Tău este un Dependent

Eşti pregătit pentru tulburătorul adevăr? Egoismul este prin el însuşi cel mai mare şi unicul „dependent” din lume. Şi oricât de şocant poate fi acest lucru, oricine este un dependent, inclusiv tu. Oricând ai cel puţin o mică nefericire, o iritare, o negativitate, etc., doar pentru că nu ai ceea ce îţi doreşti ori trebuie să faci faţă / să faci ceva de care nu vrei să te ocupi, acesta este rezultatul dependenţei egoiste. Iar această dependenţă nu înseamnă doar o evadare în droguri. Dependenţa părţii egoiste a sinelui poate produce orice, de la ruperea unei relaţii şi până la începerea unui război!

Sunt uşor de observat manifestările dependenţei egoiste a sinelui la copii, pentru că ei sunt mai puţin complecşi, nu sunt prea sofisticaţi în modalităţile de a-şi ascunde dependenţa. De câte ori nu ai văzut un copil care se supără pentru că nu i-a fost dat ceea ce îşi doreşte, ori că nu este lăsat să facă ceea ce vrea să facă. Ai văzut vreodată cât este de mânios pentru acest lucru, cum va distruge în mod deliberat o jucărie, cum va strica atmosfera plăcută din jurul lui sau cum va încerca să rănească pe cineva în vreun fel? Acest lucru nu evoluează

odată cu maturitatea, el devine doar mai complicat şi mai deghizat printr-o mulţime de jocuri – iar acţiunile sunt de departe mult mai grave.

Aşa o fi?

De ce să nu fie împăcată partea egoistă? Să o lăsăm să fie o „dependentă”? De ce să nu o lăsăm în continuare să aibă ceea ce îşi doreşte, de ce să evite lucrurile cu care nu vrea să aibă de-a face? Există numeroase lucruri pentru care nu trebuie făcut acest lucru, motive pentru care aceasta nu funcţionează. Ai văzut vreodată rezultatele calmării comportamentului negativ al unui copil. El îşi consolidează răul comportament, îl face şi mai rău şi se întoarce cu o răzbunare.

Partea egoistă dependentă nu este niciodată satisfăcută. Aceasta nu va fi niciodată fericită decât dacă i se oferă ceea ce îşi doreşte. Aceasta vrea î*ntotdeauna* mai mult. Încă o dată spun, dacă ai copii poţi vedea uşor asta în comportamentul lor. Astfel, nu vei fi niciodată fericit atâta timp cât ei îţi controlează viaţa.

Apoi, egoismul mai este şi sursa negativităţii. Acesta este „anti” Regula de Aur.

De exemplu, atunci când lucrurile nu merg după cum îşi doreşte cineva, acestea aducându-i „supărare şi negativitate”, ce se întâmplă? Dragostea neegoistă zboară afară pe fereastră iar trăsăturile negative zboară înăuntru. Aceşti oameni încep să se comporte în moduri lipsite de bunătate, lipsite de dragoste, iar acest lucru poate însemna lăcomie, răutate, etc. În cele din urmă aceştia ajung nişte mizerabili iar cei cu care au legătură sunt răniţi. Nu este ceva bun şi ce ne-ar plăcea să vedem.

Pentru a da un alt exemplu subtil al acestui gen de lucruri, să ne imaginăm că cineva bate cu un creion pe o masă. Acest lucru ţi se pare enervant. În interiorul tău eşti deranjat, iar emoţia negativă înlocuieşte sentimentele de grijă pentru sau în legătură cu acea persoană. Pune acest

lucru în perspectivă – care este cel mai important aspect în acest scenariu, faptul că persoana face ceva enervant sau faptul că îţi pierzi dragostea altruistă într-o anumită măsură?

Acesta este un exemplu subtil, un incident minor, dar există multe ca acesta. Dar există unele şi mai mari. Precum acela în care fiul dvs, vă loveşte maşina. Sau un jaf. Sau… Însă dacă te gândeşti la toate acestea, *exista un oarecare motiv destul de bun* pentru a-ţi pierde dragostea altruistă? În opinia noastră, nu. De ce? În toate circumstanţele, indiferent cât de atroce este ceva, pierderea dragostei tale altruiste face totuşi lucrurile şi mai rele. Acest lucru nu face lucrurile mai bune. Întrucât, menţinerea dragostei tale altruiste oferă cel puţin oportunităţi pentru ca lucrurile să meargă mai bine. Totuşi, puteţi lua măsuri disciplinare şi totuşi să fiţi un iubitor altruist. Însă, dacă vei acţiona în timp ce simţi sau gândeşti negativ, aceste lucruri vor avea într-o oarecare măsură consecinţe distructive.

Lucrarea în trăirea prin Regula de Aur necesită iniţierea ruperii provocării „dependenţei egoiste”. O persoană nu poate fi iubitoare altruistă şi în acelaşi timp şi egoistă.

Terapia – Tratează-te Tu însuţi de Dependenţa Egoistă

Nu ştiu câţi dintre voi sunteţi familiarizaţi cu vechea poveste pentru copii „Micul Tren care Poate”, însă aceasta este un bun exemplu de angajament şi determinare. Trenul ar spune „Cred că pot, cred că pot” în timp ce urcă pe un deal incredibil de dificil. Şi în cele din urmă a reuşit. Ideea este, TU TE POŢI SCHIMBA pe tine însuţi. În primul rând, totul ţine de intensitatea cu CARE DOREŞTI ACEST LUCRU CU ADEVĂRAT. Majoritatea oamenilor nu „obţin” cu *adevărat* asta (chiar dacă ar putea crede că au obţinut). Îndată ce te-ai decis ce îţi doreşti în viaţă şi că vrei să fie

astfel, poţi începe prin a lua măsuri pentru a te schimba, pas cu pas – şi *nimeni nu te poate opri în afară de tine*. Iar în acest lucru se află prima cheie. DECIZIA. DECIDE-TE CE DOREŞTI CU ADEVĂRAT.

Decide Ce Doreşti cu Adevărat

Începi prin a te gândi în legătură cu definirea tipului de lume în *care ai vrea să* trăieşti. Apoi gândeşte-te cum *ai vrea să fii tu*. Aceste două lucruri sunt inseparabile.

Cum eşti *tu*, va *determina* în cele din urmă tipul de lume în care trăieşti. În timp ce te gândeşti la toate acestea, trebuie să iei o decizie fermă, angajamentul că faci să se întâmple asta sau altfel, vei trăi precum o meduză dusă de maree.

Comportă-te precum un Drogat la Recuperare

Recuperarea din dependenţa de droguri şi din alte tipuri de dependenţe, înţelegerea valorii deciziei de a vrea cu adevărat să fie aşa şi cum poate acest lucru va determina în cele din urmă în ce tip de lume trăieşti. Se cunoaşte de asemenea valoarea determinării şi angajamentului. Poate fi foarte grea eliberarea de o dependenţă. Însă, cei care se află „în vagoane" au învăţat că în primul rând este dorinţa de a se rupe de dependenţă, apoi, luarea unei *decizii absolute* pentru a face acest lucru şi mai apoi, *determinare absoluta* şi *angajamentul* pentru schimbare, acestea sunt marile chei în realizarea unei schimbări. De fapt, cât de greu este să rupi dependenţa, are legătură cu adevărata dorinţă şi cu „dorinţa" de a schimba. Am văzut mulţi oameni „încercând" să renunţe la fumat, însă care nu doreau cu adevărat să facă acest lucru. Aceştia de obicei nu reuşesc. Însă oamenii care decid cu adevărat în interiorului lor înşişi că *vor să* renunţe, aceştia reuşesc.

Vezi Partea Egoistă a Sinelui ca pe un Dependent

A vedea partea egoistă a propriului tău sine ca pe un dependent, poate de fapt să te ajute să o înfrunţi.

Tratează-ţi totuşi propriul tău sine egoist ca şi cum ar fi un dependent de droguri. Poţi chiar învăţa despre acest lucru prin diferite „programe în 12 paşi”. Trebuie mai *înainte să vezi* şi *să* recunoşti că ai o problemă. Apoi, trebuie să doreşti ruperea de dependenţă şi schimbarea, să te *decizi* cu adevărat pentru schimbare. După care, să defineşti problema, să adopţi o strategie pentru a prelua controlul şi să o loveşti. Strategia poate include faptul de a fi deschis şi cinstit cu ceilalţi în legătură cu problema ta, de a obţine un suport de grup şi de a cere ajutor în cazul în care simţi o alunecare. Însă, trebuie mai presus de toate să iei un *angajament* absolut în favoarea schimbării, angajament care să te *determine* să nu renunţi.

Fă un Jurnal de Lucru pentru Problemele Tale de Dependenţă

Deci, următoarea noastră sarcină din Jurnalul de Lucru este de a face o listă cu propriile „dependenţe ale părţii egoiste a sinelui, cu dorinţele şi cu temerile. Vei găsi formularele pentru acestea la paginile 111 şi 112. După citirea acestui paragraf le poţi completa imediat. Te pun acestea cu adevărat pe gânduri. Ce tipuri de gânduri îţi împiedică trăirea mereu în Regula de Aur? Ce fel de gânduri te pot conduce la pierderea sentimentelor de compasiune, grijă, dăruire, părtăşie – cu alte cuvinte, ce poate avea un impact negativ pentru dragostea ta altruistă. Nu orice contează. Poţi avea bani, bunuri materiale, etc., şi totuşi să nu-ţi fie afectată dragostea. Însă ce se întâmplă dacă acestea o vor face? De asemenea, poţi face lucruri care nu îţi place să le faci iar acestea să nu îţi afecteze dragostea. Dar dacă o s-o va întâmpla aşa? Dacă pierzi *totul* sau orice ţi s-ar întâmpla, te *pot face* acestea să-ţi pierzi dragostea, ai o problemă de dependenţă care te controlează în mod negativ. Acestea sunt lucruri de care trebuie să fii conştient, de care trebuie să te ocupi în cazul în care vrei cu adevărat să trăieşti în

Regula de Aur *tot timpul*. Această listă va fi de ajutor numai pentru identificarea potenţialelor tale probleme, astfel încât să fii conştient de ceea ce ai putea avea nevoie în lucrarea ta (realizează copii suplimentare ale acestor pagini în cazul în care nu există spaţiu suficient pentru a completa toate problemele tale).

Capitolul Paisprezece

Obţinerea unui anume Ajutor din partea Subconştientul Tău

Subconştientul nostru are un impact enorm asupra vieţilor noastre. Unele studii arată că mai mult de 98 % din tot ceea ce gândim şi ceea ce facem este iniţializat în subconştient. Acesta are un control destul de puternic asupra comportamentului şi vieţii noastre.

Subconştientul este asemenea unui computer. Şi la fel ca toate computerele, acesta operează în funcţie de cum este „programat”. Programarea acestuia poate fi bună şi de ajutor, ori poate fi proastă şi plină de „defecte”. Dacă ai o programare negativă sau care pune o piedică în vreun fel vieţii tale (aşa cum au majoritatea oamenilor), aceasta poate contracara şi ruina toate eforturile constructive pe care le facem.

Obţinerea Sincronizării dintre Conştient şi Subconştient

Pentru ca scopul oricărui program să fie eficient şi atins cu adevărat, conştientul şi subconştientul trebuie să lucreze împreună. De multe ori, o persoană ia decizii majore în mintea conştientă, însă mintea subconştientă este în conflict cu acestea iar continuarea lucrării este în opoziţie cu scopul conştient. Din moment ce atât de multe gânduri şi acţiuni pe care le facem vin din subconştient, acestea pot anula în totalitate dorinţele conştiente, şi de fapt, lucrurile se întâmplă în opoziţie cu ceea ce doreşti tu. Spre exemplu, o persoană poate decide că doreşte o carieră de succes şi face toate lucrurile corect şi conştient

pentru ca acest lucru să se întâmple. Se instruieşte şi aplică ceea ce a învăţat în practică, etc. Însă, dacă subconştientul este programat pentru eşec, persoana va face lucruri care contracarează şi distrug scopul conştient. Acestea pot fi lucruri stupide şi neînsemnate, cum ar fi scăparea unui cuvânt într-un moment nepotrivit, ori a ajunge prea târziu la o întâlnire sau chiar mici „scăpări" fizice care provoacă anumite probleme în lucrarea pe care o faci. Acest lucru poate fi învins în mai multe moduri.

De asemenea, acest lucru se poate aplica pentru dezvoltarea personală sau pentru atingerea scopurilor spirituale. De exemplu, dacă eşti în încercarea de a fi pozitiv, iar subconştientul continuă să scuipe gânduri şi reacţii negative, acestea „scurtcircuitează" în mod efectiv ţelul dvs.

De ce mi se pare că cu Continui să mă Împuşc Singur în Picior?

În primul rând (aşa cum am menţionat mai devreme), partea egoistă a sinelui foloseşte programarea negativă în sine şi pe sine, pentru a se păstra separat, pentru a păstra controlul şi pentru a se menţine „în viaţă". Nu doreşte să-i fie ameninţată „poziţia". Dar pentru un moment, să aruncăm o privire la ce fel de programare are subconştientul prin sine însuşi, poate fi aceasta atât de auto-distructivă.

Problema este că, cei mai mulţi dintre oameni nu îşi aleg niciodată propria programare. Uneori programarea subconştientului nostru a fost dezvoltată la întâmplare prin mediul în care trăim prin şi experienţele noastre. Alteori acesta a fost programat în mod deliberat în noi, de alte persoane şi de cultura cultura noastră ca întreg. Acest lucru a început din momentul în care ne-am născut (şi probabil chiar din pântec) şi a continuat până în prezent. Astfel, programatorii noştri au fost, societatea noastră, părinţii, colegii, şcoala, televizorul, lucrurile pe care le-am

citit, filmele, etc., etc., (şi experienţele noastre în toate în legătură cu acestea).

Din păcate, majoritatea dintre oameni nu sunt conştienţi de programarea lor şi nu ar şti cum să o schimbe chiar dacă ar fi conştienţi de asta. Dacă vrei cu adevărat să evoluezi, ar trebui să faci o auto-examinare a propriei tale programări şi să decizi dacă ceva din aceasta este auto-distructivă sau lucrează contrar idealurilor şi obiectivelor tale (dacă Regula de Aur este principiul prin care doreşti să-ţi trăieşti viaţa, poţi paria că o anumită parte a programării este contrară acesteia).

Eşecul şi motivele eşecului sunt adesea programate. Câţiva dintre oameni au avut o bună programare în copilărie, programare care să fi fost un suport pentru capabilitatea de a realiza ceea ce doresc în viaţă, ca să nu mai vorbim de susţinerea beneficiilor de a fi un iubitor altruist. În mod evident, nu vei fi în măsură să examinezi toate programările în acelaşi timp (cel puţin în condiţii normale), însă pe *o parte* dintre acestea le poţi contempla. Priveşte-le ca pe probleme ce apar în viaţa ta, din timp în timp.

După care, trebuie să contempli la ce fel de programare ai vrea să ai şi care ar putea să fie bună pentru tine. După ce ai făcut aceste două lucruri, poţi folosi diferite metode despre care vom discuta mai târziu, pentru a înlocui sau pentru a schimba multe sau chiar toate dintre programările dvs., pentru a vă face subconştientul să lucreze pentru dvs. în loc să lucreze împotriva dvs.

Luptă pentru O Cauză Bună

Combate programarea negativă, gândurile ori sentimentele care nu sunt cu adevărat eficiente. Cel mai bun mod de a învinge cu adevărat negativul este acela de a face progrese către bine. Vom discuta despre modul cum se poate face acest lucru.

Primul lucru de făcut este acela de a stabili obiectivele şi idealurile, apoi de a prelua controlul asupra subconştientului prin folosirea afirmaţiilor / rugăciunii / autohipnozei sau orice altceva care vă poate ajuta să îndepliniţi acest lucru. O spun încă o dată, subconştientul este foarte puternic şi lucrează întotdeauna în fundal. Acesta poate fi făcut să lucreze mereu PENTRU obiectivele şi idealurile conştientului sau ÎMPOTRIVA acestuia. Deci, luând măsuri pentru programarea subconştientului prin dorinţă conştientă, îţi vei face subconştientul să lucreze pentru tine în loc să lucreze împotriva ta. Acest lucru face o URIAŞA diferenţă între a avea un subconştient în armonie, care să lucreze împreună pentru dorinţele şi scopurile conştientului dvs. [„Afirmaţiile Subconştiente”, înregistrările menţionate ce însoţesc cartea folosesc un amestec de tehnici dovedite ştiinţific, pentru ajutorul ENORM care se obţine prin a vă face propriul subconştient să lucreze pentru dvs., pentru atingerea scopurilor dvs.]

Capitolul Cincisprezece

Obiectivele

Efectele definirii şi stabilirii unui obiectiv în viaţă poate fi observat în mai multe moduri. Motivul din spate pare a fi în legătură cu ceva material nesemnificativ sau lipsit de sens în cele mai multe dintre cazuri, nu există numai materia, nu se „opreşte” totul numai la materie. Este mai mult o chestiune a faptului dacă aceste motive au creat sau nu un gol, dacă s-a luat o decizie pentru merge „mai departe pe această cale” şi de a le aplica pentru sine cu consecvenţă şi disciplină. Atunci, indiferent de aceste „opriri” sau „obstacole”, „continuă să mergi înainte şi iar înainte”, nu contează cât de dificil se poate ajunge acolo, până când se atinge obiectivul. Atleţii câştigători şi antrenorii cunosc de asemenea acest lucru, avantajul extrem de important al vizualizării de neclintit a unui obiectiv, cu determinare şi angajament.

Aceleaşi lucruri se poate aplica şi pentru dezvoltarea personală ori spirituală, însă este puţin mai complicat. În loc de a avea numai un singur obiectiv pentru o carieră de succes, poţi aplica stabilirea obiectivului pentru calităţi personale, pentru virtuţi şi trăsături de personalitate. Iar atunci când te vei schimba tu însuţi în acest mod, orice altceva din exteriorul tău de asemenea se va schimba. Cine eşti şi cum eşti, vei determina cine îţi sunt prietenii, ce fel de loc de muncă obţii, ce tip de relaţii ai – aceasta este pur şi simplu rădăcina a tot ceea ce este viaţa ta. Spre exemplu, dacă eşti un dependent de droguri, ai în general prieteni care sunt şi ei dependenţi de droguri, ai putea avea probleme la locul de muncă, un standard scăzut de viaţă / o locuinţă mică, etc. Însă, prin a schimba numai un singur lucru, prin lăsarea drogurilor în urma ta, în cele din urmă se produce o schimbare a prietenilor, a serviciului şi a mediului viaţă. Schimbarea altor trăsături precum lenea, posesivitatea, lăcomia, amânarea, etc., în contrapărţile lor pozitive, acestea vă schimbă de asemenea viaţa. Schimbarea în cineva care lucrează pentru aplicarea Regulii de Aur, implică multe schimbări de trăsătură, astfel are loc un mare impact asupra vieţii tale.

Folosirea Afirmaţiilor pentru Realizarea Obiectivelor Tale de Dezvoltare Personală

Afirmaţiile sunt declaraţii pentru a-ţi „acorda” tu însuţi „direcţiile”. Acestea vin să vă întărească alegerea conştientă, dorinţele şi direcţia în viaţă, ajută la obţinerea alegerilor în programarea subconştientului / modelele de comportament pentru tot ceea ce *vei dori* să se întâmple.

Folosirea afirmaţiilor este un mare „instrument” – o tehnică pentru dezvoltarea virtuţilor şi calităţilor în tine însuţi, acestea te vor ajuta să-ţi atingi scopurile, idealurile, de asemenea de vor ajuta la corectarea „scăpărilor” sau a comportamentului negativ.

Virtuţile şi calităţile pe care ţi le doreşti a fi

dezvoltate pot include lucruri cum ar fi cumpătarea, siguranţa de sine, smerenia, blândeţea, sensibilitatea, bunătatea, compasiunea, conştientizarea, vigilenţa, punctualitatea, vitalitatea, concentrarea, autodisciplina, ascultarea, precizia, o bună comunicare, perseverenţa, stabilitatea emoţională, responsabilitatea, a fi om de nădejde, etc. Acestea sunt trăsături la care vei lucra prin folosirea afirmaţiilor tale personale, aşa cum sunt descrise mai jos în această secţiune.

Folosirea unei afirmaţii este precum plantarea unei seminţe în pământul fertil al subconştientului tău, şi la fel ca o sămânţă, aceasta are nevoie de nevoie de îngrijire, altfel poate muri. Din acest motiv, afirmaţiile sunt instrumente care sunt folosite zilnic şi frecvent de către cei care doresc să se schimbe.

Afirmaţiile „Corectoare”.

Dacă vrei într-adevăr să te schimbi cât mai repede posibil, o afirmaţie corectoare pozitivă ar trebuie făcută imediat şi *de fiecare dată* când cineva îţi spune despre ceva bun ce ar trebui să corectezi ori dacă îţi punctează un defect. Acest lucru ar trebui făcut instantaneu, *sincer*, în *gând*, chiar atunci când ţi-a fost pus în vedere.

Pentru ca afirmaţiile să fie eficiente, acestea trebuie să fie întotdeauna stabilite ca având rezultat pozitiv, în loc să se încerce negarea unei negativităţi. De exemplu, dacă te-ai înfuriat pe nedrept, afirmaţia pe care ar trebui să o foloseşti nu poate fi, Eu nu sunt un negativ, Eu nu sunt furios, sau ceva de genul acesta. Acestea trebuie formulate prin fraze pozitive – ceva de genul, Eu sunt pozitiv, smerit şi Iubitor Altruist. Cu alte cuvinte, vei spune întotdeauna un lucru bun pe care vrei să-l obţii, niciodată nu folosi un dublu negativ, niciodată nu acorda energie unei trăsături negative pe care doreşti să o modifici. Acordă în schimb energie pentru trăsăturile pozitive care vor înlocui negativul.

De asemenea, aminteşte-ţi că subconştientul este ceva precum un robot fără minte – acesta doar se supune şi înţelege lucrurile în mod *literal*, acesta nu înţelege lucrurile la „modul figurat”, nu le „interpretează”, „nu ştie la ce se referă acestea”. Astfel, afirmaţiile ar trebui să fie întotdeauna precum un *fapt deja împlinit* cum ar fi Eu sunt aşa şi astfel, în loc să le lăsaţi neterminate pentru un posibil viitor, ceva de genul, Eu voi fi… Am de gând să fiu… sau Aş vrea să fi mult mai… Afirmaţiile formulate în aceste moduri nu au pur şi simplu niciun sens pentru subconştient, nu spun subconştientului că aceasta este o schimbare ce ar putea *avea loc în viitor*. Iar pentru că viitorul este întotdeauna î*n* viitor, acesta de fapt previne schimbările ce s-ar produce vreodată – pentru că noi ne aflăm întotdeauna în acum. Spre exemplu, să spunem că eşti un robot care ţine în mână o lingură iar eu vreau să renunţi la ea, să arunci lingura. Ar trebui să-mi dau seama exact ce anume să-ţi spun pentru a te face să arunci lingura. Dacă cu ştiu că tu vei lua numai literal cuvintele mele, aşa cum ştiu că o face şi subconştientul, atunci am nevoie de o frază în care cuvintele mele să fie corespunzătoare pentru tine, altfel nu vei înţelege că cu vreau să arunci lingura şi nu vei face acest lucru. Astfel, dacă cu ţi-am zis că lingura îţi va cădea, ceea ce literalmente înseamnă pentru tine că VEI arunca lingura, nu că ar trebui să cadă IMEDIAT. Deci, ce se întâmplă? O vei păstra, aşteptând ca pe viitor SĂ-ŢI cadă. Dar, dacă cu spun aruncă lingura sau tu arunci lingura, atunci aceasta îţi va cădea.

Câteva Afirmaţii Pozitive Fundamentale

Acestea sunt unele dintre afirmaţiile standard pe care le poţi folosi:

Afirmaţiile *pentru* dimineaţa:

În primul rând, amintiţi-vă idealul dumneavoastră (persoana ce reprezintă cel mai bine conceptul dvs., o

mare personalitate sau persoană pe care vrei să o imiţi). Atunci când te gândeşti la idealul tău, asigură-te că nu te gândeşti la persoana în sine / la personalitate, ci mai degrabă la exemplul pe care îl dă.

Acum, în timp ce ai idealul în minte, spune pentru tine însuţi în linişte sau cu voce tare în particular, cu deplină înţelegere, *simte* acest lucru, nu doar ca pe o repetiţie de cuvinte, spune Voia Ta să se facă Doamne (sau numele oricărui Dumnezeu ai ales), nu a mea, în mine şi prin mine; arată-mi ce trebuie să fac în această zi şi lasă-mă să fiu un canal al binecuvântărilor Tale pentru toţi. Dacă doreşti să fie numai unul care „prinde totul" pentru a trăi în Regula de Aur, poţi spune pur şi simplu afirmaţia ta.

„Eu sunt o persoană iubitoare altruistă". O altă frumoasă şi specială rugăciune din cea a Sf. Francisc, aceasta spune că, „Dumnezeu va face, în mine şi prin mine". Pentru toate afirmaţiile pe care le spui, repetă-le timp de cinci minute.

Dacă trăieşti alături de alţii care lucrează pentru aplicarea Regulii de Aur împreună cu tine, de asemenea poţi începe prin a le cere zilnic o favoare – CERE-LE lor să te critice pentru a te ajuta să devii cea mai bună persoană iubitoare altruistă care poate exista.

Afirmaţiile *pentru seara*:

Fă-ţi afirmaţiile personale pentru obiectivul tău din prezent, pentru virtutea / calitatea la care lucrezi în mod special pentru a o dezvolta. Iar mai apoi trebuie să faci afirmaţia pentru vis (urmează mai jos).

Afirmaţiile *de dinainte de culcare*:

De cele mai multe ori, aceasta este cea mai eficientă afirmaţie, pentru că o repeţi înainte de a merge la culcare; aceasta pătrunde cel mai adânc în subconştient. Din acest motiv, cea mai mare prioritate ar trebui să o aibă afirmaţia pe care o faci atunci când mergi la culcare.

Dacă vrei să fii în stare să-ţi aminteşti dimineaţa visele, dacă vrei să fii conştient în timpul viselor, foloseşte următoarea declaraţie ca pe o afirmaţie de dinaintea somnului până ce dificultatea este rezolvată: Îmi amintesc visele şi sunt conştient în timp ce visez.

Cum să personalizezi Frazele Afirmaţiilor

Dacă nu este posibil să obţii propriile-ţi afirmaţii de la cineva care este un expert, poţi cere îndrumare (în legătură cu afirmaţiile) în timpul rugăciunii sau meditaţiei, ori numai să te gândeşti la trăsăturile negative / egoiste pe care le ai şi pe care ştii că trebuie să le schimbi, la trăsăturile pozitive pe care ai dori să le ai. De fapt, ca parte a programului Regulii de Aur este şi realizarea unei liste. Acordă ceva timp pentru a face acest lucru acum. La pagina 106 vei găsi o Listă cu Obiective şi Afirmaţii Personalizate pentru a te ajuta să identifici şi să separi ceea ce doreşti să schimbi. Aruncă o privire în partea bună a inimii tale, fii foarte sincer cu tine însuţi, fă o listă cu tot ceea ce vrei să schimbi în legătură cu tine însuţi. Gândeşte-te la lucrurile care ar putea fi blocaj sau obstacol în calea creării idealului tău spiritual. Hotărăşte-te să faci opusul – realizează încă o listă doar cu afirmaţiile a tot ceea ce este „pozitiv”. Cu alte cuvinte, dacă eşti un leneş, scrie că lucrezi din greu pentru a deveni harnic şi energic. Pentru alte idei poţi consulta lista de afirmaţii care urmează, aceasta te va ajuta la găsirea afirmaţiilor pozitive în „opoziţie” diferitelor trăsături negative.

După ce ţi-ai terminat lista, vei începe prin a lucra la schimbările punctate una câte una. Alege numai UNUL din acele lucruri pe care doreşti să le modifici (primul din cele mai importante), apoi citeşte în cele ce urmează modul cum să aplici Afirmaţia Personalizată.

[Un sfat: În timp ce subconştientul este precum un computer şi ia lucrurile aşa cum le spui în mod literal, conştientul lucrează precum un filtru şi face interpretări

pe care le ia în considerare. De exemplu, să spunem că priveşti la un actor de comedie pe care îl consideri extrem de amuzant şi foloseşti un argou pentru a te exprima, ceva de genul, „El mă omoară pe mine!”. Acest lucru nu înseamnă că prin propria-ţi programare „el te va ucide” în vreun fel. Însă, atunci când faci lucruri care se adresează direct subconştientului, sau când eşti într-o stare modificată care accesează subconştientul, nu ai această marjă de manevră, trebuie să-i fii foarte literal].

Iată câteva trăsături personale negative şi afirmaţiile pozitive „în opoziţie”, care să te ajute în schimbare:

Trăsături Negative ce Urmează a fi Modificate:

Întârziere – „Eu sunt totdeauna punctual”.

Lene – „Eu sunt eficient, energic şi lucrez din greu. Îmi îndeplinesc totdeauna sarcinile pe care am de făcut”.

Iresponsabilitate – „Eu gândesc şi acţionez totdeauna în mod responsabil”. „Vreau să fac lucrurile în mod pozitiv, în mod corespunzător şi în scopul de a-i ajuta pe ceilalţi”.

„Tot ceea ce fac este făcut bine, pozitiv şi drept”.

Sâcâială – „Spun lucrurile cuiva numai atunci când este necesar”. „Ori de câte ori atrag atenţia spunând cuiva ceva anume, o fac cu dragoste şi în mod concis”.

Amânare – „Fac totdeauna în mod prompt şi bine lucrurile pe care trebuie să le fac”. „Sunt profund, eficient şi rapid în lucrurile pe care le am de făcut”.

Zgârcenie – „Sunt altruist în a oferi atunci când este în Voia Lui Dumnezeu, iar acest altruism mă face să mă simt bine şi mă umple de o profundă siguranţă şi pace interioară”. „Atunci când este în Voia Lui Dumnezeu, ofer cu generozitate şi împart ceea ce am cu ceilalţi”.

Defensivă – „Vreau ca oamenii să-mi arate lucrurile pentru a deveni mult mai pozitiv, mai iubitor şi eficient”. „Accept cu bunăvoinţă oamenii care îmi arată lucrurile ce mă pot ridica pe mine însumi sau care mă pot face mai bun

data viitoare”.

Lăcomie – „Sunt mereu un iubitor altruist”. „Atunci când este în Voia Lui Dumnezeu, ofer în mod liber şi cu generozitate”.

Neîndurare – „Sunt bun şi iubitor altruist”. „Atunci când este în Voia Lui Dumnezeu, sunt blând în comportament şi în relaţiile mele cu ceilalţi”.

Introvertire – „Îmi exprim gândurile şi sentimentele”. „Sunt mereu o revărsare”.

„Sunt dinamic”. „Sunt atrăgător şi iubitor altruist”.

Insistenţă şi Aroganţă – „Sunt totdeauna conştient şi sensibil la sentimentele şi nevoile celorlalţi”. „Sunt un iubitor altruist”.

Neîngăduinţă – „Atunci când este în Voia Lui Dumnezeu pot aştepta cu calm, cu pace a minţii şi răbdare”. „Sunt totdeauna răbdător şi cu iubire fără niciun interes atunci când acest lucru este în Voia Lui Dumnezeu”.

Ură – „Sunt totdeauna bun, cu bun simţ şi iubitor altruist”.

Furie iraţională – „Îmi exprim totdeauna sentimentele cu dragoste altruistă”.

Violenţă Distructivă – „Sunt totdeauna blând, bun şi iubitor altruist în atitudinea mea faţă de ceilalţi”.

Înşelăciune Distructivă – „Sunt totdeauna deschis şi cinstit în legătură cu gândurile şi sentimentele mele atunci când este în Voia Lui Dumnezeu”. „Îmi împărtăşesc sentimentele în mod deschis şi onest celor pe care îi iubesc şi de care îmi pasă, atunci când acest lucru este în Voia Lui Dumnezeu”.

Părtinire – „Am întotdeauna mintea deschisă şi dragoste altruistă”.

Impulsivitate – „Sunt totdeauna atent şi responsabil în toate acţiunile mele”.

Obsesie – „Sunt fluent, calm, rezonabil, adaptabil, flexibil şi raţional”.

Posesivitate – „Las oamenilor sentimentul de fericire, iubesc libertatea”. „Mă îndrept către lucrurile pe care le iubesc”. „Sunt un iubitor altruist”.

Gelozie – „Împart şi ofer întotdeauna, iubesc în mod altruist”. „Simt siguranţă în ceea ce priveşte relaţiile pe care le am”. „Sunt un iubitor altruist”.

Invidie – „Atunci când văd la alţii ceea ce eu nu am, mă bucur pentru ei”. „Sunt un iubitor altruist”.

Îmbuibare, *Exces* – „Consum alimente numai în cantitatea necesară sănătăţii trupului meu”. „Am dorinţa de a ingera numai lucruri care sunt sănătoase”. „Mănânc numai lucruri care sunt sănătoase”. „Vreau şi doresc numai alimente şi produse care sunt sănătoase pentru mine”.

Alcool / *Droguri* – „Am o dorinţă de a ingera numai lucrurile care sunt sănătoase”. „Mănânc numai lucruri care sunt sănătoase”.

Fumat – „Am o dorinţă de a ingera numai lucrurile care sunt sănătoase”.

„Mănânc numai lucruri care sunt sănătoase”.

Şi mama tuturor acestora – *Egoismul* – „Eu sunt un iubitor altruist”.

Pentru Dezvoltarea următoarelor Virtuţi şi Trăsături Pozitive:

Cumpătare – „Sunt moderat în toate lucrurile”.

Hotărâre – „Sunt dinamic şi hotărât în maniera unui iubitor altruist”.

Toleranţă – „Sunt totdeauna răbdător şi tolerant faţă de comportamentul şi defectele celorlalţi, dacă acest lucru este în Voia Lui Dumnezeu”.

Smerenie – „Sunt totdeauna smerit şi iubitor altruist”.

Flexibilitate – „Sunt totdeauna flexibil şi fluent dacă este nevoie să fie astfel şi dacă acest lucru este în Voia Lui Dumnezeu”.

Blândeţe – „Atunci când este în Voia Lui Dumnezeu, sunt mereu blând şi îngăduitor în atitudinea mea faţă de ceilalţi”.

Sensibilitate – „Sunt întotdeauna conştient şi sensibil la nevoile şi sentimentele celorlalţi”.

Bunătate – „Sunt întotdeauna bun, grijuliu şi atent”. „Îmi pasă de oricine vine în contact cu mine şi sunt bun atunci când acest lucru este în Voia Lui Dumnezeu”.

Compasiune – „Sunt totdeauna compasional şi grijuliu”. „Sunt grijuliul şi compasional cu toate fiinţele de pretutindeni”.

Conştientizare – „Sunt mereu conştient şi atent la mediul ce mă înconjoară şi la ceea ce se întâmplă în jurul meu”. „Chiar şi atunci când sunt concentrat şi focalizat pe ceva, sunt destul de conştient de ceea ce se întâmplă în jurul meu”.

Vigilenţă – „Sunt totdeauna conştient şi vigilent”.

Punctualitate – „Sunt totdeauna punctual şi la timp”.

Vitalitate – „Sunt energic, sănătos şi vital”. „Vitalitatea mea este reînnoită şi consolidată prin Dragostea Altruistă ce mă spală şi trece prin mine”.

Concentrare – „Am o concentrare excelentă”. „Îmi pot păstra cu uşurinţă atenţia pe tot ceea ce am nevoie şi doresc”. „Mintea mea este clară şi focalizată”. „Concentrarea mea este perfectă”.

Auto-disciplină – „În fiecare zi, eu sunt din ce în ce şi mai auto-disciplinat”. „Sunt auto-disciplinat”. „Auto-disciplina devine uşoară pentru mine”.

Ascultare – „Ascult cu atenţie la ceea ce au de spus ceilalţi”. „Înţeleg şi înţeleg pe deplin sensul lucrurilor pe care ceilalţi oameni încearcă să mi le comunice”.

Acurateţe – „Sunt totdeauna precis, conştient şi grijuliu cu privire la tot ceea ce gândesc, simt şi fac”.

Buna comunicare – „Comunic cu ceilalţi în mod precis, succint şi complet”. „Sunt conştient de faptul dacă ceilalţi au înţeles sau nu ceea ce am eu de comunicat”. „Sunt mereu conştient şi atent în legătură cu ceea ce cred, simt, spun şi fac”.

Încordare / Agresiune – „Atunci când este necesar sunt agresiv şi încordat, dacă acest lucru este în Voia Lui Dumnezeu”. „Atunci când este necesar sunt un luptător invincibil”.

Perseverenţă – „Depun în mod constant efort pentru a-mi atinge obiectivele şi pentru a depăşi obstacolele”.

Stabilitate emoţională – „Mă simt în siguranţă”. „Sunt calm din punct de vedere emoţional, sunt stabil şi centrat”. „Sunt întotdeauna raţional”.

Responsabilitate – „Sunt totdeauna responsabil, de încredere şi un iubitor altruist”.

Încredere – „Sunt totdeauna de încredere şi pot fi nominalizat pentru a îndeplini sarcinile la care acord atenţie şi promptitudine”.

Curaj / Tărie Interioară – „Forţa pozitivă şi dragostea altruistă este foarte puternică în mine, depăşesc cu uşurinţă orice obstacol iar obstacolele devin trepte de trecere”. „Am un curaj imens şi o voinţă puternică”.

Sănătate – „Sistemul meu imunitar este foarte puternic şi poate lupta şi ucide orice invadatori”. „Trupul meu produce şi foloseşte orice substanţă care este necesară pentru optima sănătate spirituală, emoţională şi fizică”.

Afirmaţia *Personalizată*:

Mergi la pagina 110, la secţiunea de Declaraţii Personale. Aici se spune că „Afirmaţiile mele zilnice sunt: „Sub aceasta scrie pe cea care ai vrea să fie afirmaţia ta.

Dacă ai mai multe de una, este mai bine să lucrezi cu una singură la un moment dat. Poţi spune afirmaţiile prin rotaţie, iar dacă ai făcut una timp de o săptămână sau o lună, continuă să faci pe următoarea în săptămâna / luna viitoare, etc. Din nou spun, poate că vrei să o copiezi şi să o afişezi în alt loc – să o priveşti, să fie la vedere, pur şi simplu nu o lăsa îngropată sau pierdută. Citiţi-vă afirmaţiile pentru dumneavoastră înşivă, cu voce tare sau în tăcere, în fiecare zi.

Există ceva ceea ce noi vă sugerăm, utilizaţi micul dispozitiv denumit Motiv Aider. Acesta este precum un mic pager vibrator pe care să îl porţi la tine. Îl poţi seta la intervale de timp să îţi amintească ceva (între intervalul de 15 secunde şi 24 de ore). Motivatorul poate fi folosit pentru a-ţi aminti să faci afirmaţiile personale pe tot parcursul zilei. Îndată setat, acesta va vibra în linişte la fiecare minut (sau cum l-aţi setat) pentru a-ţi aminti să-ţi faci afirmaţia, pentru a o spune în tăcere pentru tine însuţi şi pentru a te gândi cum să o pui în aplicare.

Un altă modalitate recomandată cu tărie este aceea de a vă planta profund şi imediat afirmaţiile în „grădina” subconştientului dvs, prin folosirea CD-ului / Casetei Audio cu „Afirmaţii pentru Subconştient”. Există multe şi diferite volume cu afirmaţii specifice deja înregistrate. Aceste înregistrări sunt aprobate de psihologi, folosesc o combinaţie de metode tradiţionale şi demonstrate ştiinţific pentru a te ajuta să-ţi accesezi subconştientul şi pentru a face modificările pe care le doreşti. Şi tot ceea ce trebuie să faci este să le asculţi o dată pe zi! Înregistrările cu „Afirmaţii pentru Subconştient” (includ un spectru complet de tehnici stabilite eficient, combinate cu: Relaxare progresivă; Imaginaţie ghidată; Vizualizare; Afirmaţii; Antrenament al undelor cerebrale şi Sunete ale ritmului cardiac). Rezultatul este o înregistrare care te relaxează şi îţi aduce o profundă stare de conştientizare care, în

general, este accesibilă numai maeştrilor meditaţiei după ani mulţi de antrenament greu. Sunt disponibile volume speciale cu afirmaţii pentru controlul stresului, pentru dezvoltare spirituală, pentru vizualizarea vindecării şi multe altele. Acestea au fost utilizate cu rezultate excelente de către Medici şi Psihiatri şi sunt cea mai rapidă şi puternică modalitate pentru folosirea afirmaţiilor pozitive. Cu toate acestea, ele nu ar trebui să fie folosite ca substitut pentru a lucra zilnic cu afirmaţiile menţionate mai sus deoarece acestea nu sunt foarte specifice.

(Înregistrările cu „Afirmaţii pentru subconştient" nu folosesc mesaje „subliminale". Toate instrucţiunile şi afirmaţiile sunt audibile în mod clar.)

Capitolul şaisprezece

Idealurile „Stabilirea Obiectivelor" implică definirea şi orientarea către tot ceea ce doriţi să realizaţi. „Stabilirea Idealurilor" este similară. Diferenţa constă în faptul că acestea au legătură cu modul în care doreşti *să fie* în plan personal, spre deosebire de modul cum doreşti să se realizeze.

Pentru „stabilirea idealului" te poţi folosi de exemplele marilor sfinţi ori de înţelepţii pe care îi admiri pentru un ideal spre care să aspiri. De exemplu, dacă eşti creştin, Iisus este un mare „ideal" şi un model (sau poţi folosi pentru aceasta unul dintre sfinţi). Dacă eşti budist, Buddha sau Dalai Lama ar putea fi idealul tău. Dacă eşti politician, Bill Clinton sau Ronald Reagan poate fi idealul tău (aceasta este o glumă oameni buni). Dacă simţi că aceste exemple par să fie prea înalte pentru a se ajunge la ele imediat, alege numai pe cineva pe care îl cunoşti şi îl admiri ca persoană. Apoi, stabileşte modul cum să îl imiţi ca prim ideal/obiectiv. Închide-ţi ochii şi contemplează-l. *Simte-l şi vizualizează-l complet ca fiind* idealul tău, ca şi cum acesta ar fi într-adevăr real.

Un motiv pentru a alege pe cineva admirabil ca un

ideal pentru a te modela pe tine însuţi, este ca viaţa sa să fie un exemplu pentru tine. De asemenea, dacă apare o situaţie în care eşti confuz în legătură cu modul cum ar trebui să te comporţi, te poţi concentra din nou pe idealul tău „personalizat”, gândeşte-te la modul cum acesta ar acţiona sau ar vorbi în situaţia dată. ACEST LUCRU POATE FI *FOARTE* UTIL. Spre exemplu, ai văzut vreodată acele mici revere care au iniţialele „WWJD” pe ele? Aceasta înseamnă What Would Jesus Do (Ce ar face Iisus). În cazul în care Iisus este idealul dvs. şi nu sunteţi sigur cum să vă comportaţi şi ce să spuneţi într-o anumită situaţie, întrebaţi-vă „Ce ar face Iisus?” Acest concept se poate aplica oricui este ales ca ideal pentru dvs. De exemplu, unii oameni ar putea să idealizeze un mare umanist care a avut compasiune şi dragoste pentru ceilalţi, pe cineva precum Albert Schweitzer sau pe cineva asemenea lui. Vorbind despre el, există un minunat citat al lui Schweitzer care spune că, „Nu ştiu care va fi destinul tău, însă ştiu un lucru: Vor fi cu adevărat fericiţi aceia dintre voi care au căutat şi au găsit modul cum să slujească (pe ceilalţi)”.

Idealul tău este încapsularea rezultatului final al tuturor obiectivelor tale, în definitiv a ceea ce doreşti să fii, şi mult mai important, *o modalitate de a fi*, totul învelit dinainte într-un concept simbolic.

Am discutat deja despre modul cum să gândeşti şi să acţionezi, acesta schimbă în mod radical totul în viaţa ta. Atunci când îţi stabileşti un ideal şi îl păstrezi în mintea conştientă, acesta poate avea un puternic efect asupra vieţii tale. Însă, acesta este numai atât de puternic pe cât este aplicat ca ideal în viaţa ta.

Programarea Idealului Tău

Pentru a-ţi introduce idealul programat în subconştient, foloseşte instrumentele afirmaţiei, ale „vizualizării de corecţie”, aşa cum ţi-ai scris activităţile

zilnice în Jurnal, apoi foloseşte CD-ul sau Caseta Audio cu „Afirmaţiile pentru Subconştient”. Motiv Aider poate de asemenea să te ajute în păstrarea idealului tău în mintea conştientă, ŞI ÎN PLUS ajută la corectarea programării subconştientului pentru a fi ceea ce vrei tu să fii. Îndată setat, acesta va vibra la fiecare minut (sau cum l-ai setat tu), pentru a-ţi aminti şi a-ţi aduce idealul în minte.

Îndată ce un ideal este complet programat în subconştient, acesta va lucra pentru realizarea acestuia. Asta nu înseamnă că te poţi relaxa şi să laşi subconştientul să facă totul pentru tine. Trebuie în continuare să aplici în mod conştient idealul tău în toate situaţiile – contrarea şi autodisciplina intră aici în joc.

În fiecare seară, scoate Jurnalul tău şi revizuieşte-ţi activităţile zilnice, pentru a vedea cât de bine lucrezi pentru a-ţi atinge idealul în viaţă.

Atâta timp cât ai DECIS ce doreşti cu adevărat, realizează un angajament îmbrăcat în oţel pentru a te schimba pe tine însuţi. La pagina 116 vei găsi Obiectivul, Idealul Personal şi Contractul Angajament. Acesta este într-o formă detaliată pentru a te ajuta „să-ţi stabileşti cursul”. Scriindu-l îl faci mai real, te ajută şi te face să-l iei mult mai în serios.

Poate doreşti să-ţi schimbi obiectivele sau idealurile din când în când, astfel încât, în acest caz, poate vrei să umpli formularul cu un creion sau să faci mai înainte o copie necompletată a formularului. Atunci când l-ai terminat de completat, asigură-te că ai timp să te gândeşti cu adevărat la ceea ce doreşti să creezi pentru propria-ţi spiritualitate. Şi să nu-ţi fie teamă să-ţi atingi cel mai înalt ideal, lucrează în mod elaborat asupra lui.

Atunci când l-ai terminat de umplut, semnează-l. Să nu îţi fie teamă să-l modifici dacă doreşti.

În aceeaşi zi, o dată pe săptămână, (de exemplu, în fiecare Duminică sau ori de câte ori aveţi o reuniune a

grupului de studiu), citeşte-ţi propriul Obiectiv, Ideal Personal şi Contractul Angajament, apoi mental sau verbal reafirmă-ţi propriul angajament. Modifică-l dacă obiectivele / idealul tău se schimbă.

Rezumatul Idealurilor

Oricare ar fi idealul dvs., autodisciplina, consecvenţa şi perseverenţa sunt factorii determinanţi pentru modul în care manifestarea idealului dvs, este una măreaţă, dacă are un efect redus sau dacă a dat greş în întreaga manifestare. Priveşte la cei ce au excelat în diferitele lor direcţii. Cum au făcut ei acest lucru? Ei au avut obiective definite foarte clar şi au lucrat la acestea în mod consecvent. Unul dintre învăţătorii mei de la mănăstire a avut o serie de citate favorite în legătură cu acest lucru, „Promovează perseverenţa" şi „Dacă oricine altcineva poate face un lucru, atunci şi tu poţi". Sau aşa cum spunea recent un prieten, „Fii cu ochii pe premiu".

Capitolul şaptesprezece
Autoîngăduinţa

Aici este un mic paradox, însă trebuie să luăm în considerare adevărul acestuia. Este necesară determinare absolută şi angajament pentru concentrarea pe un obiectiv şi un ideal, pentru a reuşi în schimbare. Chiar nu-ţi permiţi posibilitatea mentală de a nu atinge obiectivele şi idealurile propuse. Dar ce faci dacă ai *dat* greş? De exemplu, un atlet de succes trebuie să fie „pregătit psihic dinainte", să aibă îndrumare mentală, determinare şi angajament pentru a câştiga cu orice preţ. Însă câteodată el nu câştigă sau pur şi simplu dă greş. Atunci ce este de făcut? Acesta este cazul când apare toleranţa. Dacă începi să gândeşti negativ, dacă dezvolţi un model de gândire negativă al „perdantului" sau acela de „a fi un ratat / unul care o dă în bară", ai acordat credit părţii egoiste. Această parte vrea doar să te ţină jos şi să te păstreze sub controlul ei.

Eu am învăţat cum să mă ocup de acest lucru atunci când am studiat tehnicile de meditaţie care implică concentrarea. Dacă „dai greş” atunci când te pregăteşti, mintea ta începe să rătăcească şi să alunece în derivă către tot felul de gânduri. Îndată ce ai observat în sfârşit că mintea ta a alunecat şi ţi-ai pierdut concentrarea, poţi face unul din două lucruri. Poţi merge spre negativ, calea distructivă (frustrarea şi consolidarea eşecului, şi chiar să continui în acest mod). Sau poţi merge către pozitiv, calea constructivă (pur şi simplu să-ţi aduci imediat mintea înapoi pe ceea ce ar fi trebuit să te concentrezi, fără un moment de „auto-pedepsire”). Care situaţie crezi tu că are cele mai pozitive rezultate?

Poţi adopta aceeaşi abordare în legătură cu orice eşec sau poţi rămâne la ce ai avut mai înainte în viaţa ta. Dacă eşti în încercarea de a trăi în Regula de Aur şi a fi un iubitor altruist tot timpul şi să mergi înainte, atunci ce ar trebui să faci? În primul rând, îl cinstit şi deschis în legătură cu „ce a fost greşit” sau „făcut greşit”. Dacă trebuie să-ţi ceri iertare unei alte persoane, fă acest lucru. Fiind în defensivă nu vei ajunge nicăieri. Ei bine, de fapt acest lucru te duce undeva – asta consolidează egoismul şi este contraproductiv pentru schimbare, pentru a deveni o persoană iubitoare şi mult mai altruistă. Fi smerit, cinstit, tolerant şi să spunem că o afirmaţie pozitivă îţi declară şi consolidează angajamentul şi obiectivele, acesta este modul pozitiv şi constructiv cu care să tratezi „alunecările”.

Vom discuta despre acest lucru mai târziu, dar deocamdată vom da numai un exemplu foarte scurt al unei scăpări, vom lua o abordare după modelul Regulii de Aur pentru a reveni înapoi pe cale. Să spunem că aţi fost supărat pe nedrept şi aţi spus ceva dur sau dureros altcuiva. Îndată ce starea ta mentală este mult mai raţională şi ai bunătate din nou, ai dori să începi cu

scuzele. După aceasta, ai vrea să faci o afirmaţie pozitivă corectoare ceva de genul, „Eu sunt calm, drept şi grijuliu”. sau chiar „Sunt smerit şi un iubitor altruist.”, pentru a acoperi acest lucru. După aceea discută problemele problemele în mod pozitiv.

Capitolul Optsprezece

Folosirea Afirmaţiilor Corectoare pentru a te Ajuta în mod Practic în Rugăciune (sau în Credinţă)

Dacă eşti sincer în ceea ce priveşte trăirea în Regula de Aur, îi vei influenţa şi pe ceilalţi prin cuvintele tale, însă cel mai important lucru, prin comportamentul tău. Iar ce se află cu adevărat în spatele cuvintelor şi comportamentului, se află spiritualitatea ta, se află cel ce eşti tu cu adevărat, felul cum te simţi tu cu adevărat. Nu contează felul cum te prezinţi, felul cum încerci să convingi pe oricine în legătură cu orice, contează dacă ai sau nu dragoste Altruistă pentru ei, felul cum te simt ei în interior şi poţi modifica rezultatele în diferite moduri (o reacţie foarte pozitivă dacă şi ei sunt pe interior persoane bune, grijulii, dar o posibilă reacţie negativă dacă ei sunt împietriţi, cu inimă rece şi nepăsători).

Dacă tu eşti un iubitor altruist, acţionezi în exterior în dorinţa de-a face ceea ce este cel mai bine pentru ceilalţi. Iar disciplina, dezaprobările şi alte asemenea lucruri, toate fac parte din pachet. De asemenea, aceste lucruri se aplică modului cum îţi tratezi propriul „sine”.

Deci, cel mai importante sunt acţiunile tale, cuvintele şi gândurile tale care să nu vină din egoism, dintr-un loc lipsit de dragoste. Şi dacă nu eşti perfect, egoismul te va încercui tot timpul. Să ai de-a face sau nu cu aceste lucruri atunci când se întâmplă, asta contează. Partea egoistă ar prefera să ridici mâinile în sus cu auto-compătimire şi să renunţi la lupta pe care o duci pentru a-ţi schimba sinele. Însă acest lucru nu este constructiv. Astfel, dacă vrei cu adevărat să mergi înainte în dezvoltare, contează cât de

pozitiv te tratezi pe tine însuţi atunci când te prinzi în existenţa egoistă sau „negativă” (ori atunci când altcineva îţi arată acest lucru). În acest caz apar afirmaţiile corectoare.

Afirmaţiile corectoare sunt foarte asemănătoare cu afirmaţiile pentru obiective / virtuţi despre care am discutat mai înainte, numai că acestea sunt utilizate în mod special pentru a de redirecţiona tu însuţi în mod mai uşor, pentru a reafirma ceea ce doreşti cu adevărat atunci când ai avut o scurtă cădere. Dacă eşti „normal”, probabil că va trebui să le faci zilnic.

Afirmaţiile corectoare nu sunt o scuză. Atâta timp cât acestea sunt bune pentru a fi spuse cu voce tare (în situaţiile când este posibil) astfel încât şi ceilalţi să te poată auzi, ele nu ar trebui să fie folosite ca înlocuitor sau ca scuză. Afirmaţiile sunt *stabilite pentru a face modificări ale propriului* comportament. Principalul raţionament este ca acestea să fie spuse cu voce tare, pentru că ele necesită smerenie, onestitate şi deschidere pentru a le face. Sunt asemănătoare cu programele de „12 paşi” ale dependenţilor. Însă, dacă eşti în situaţia de a fi într-un loc inadecvat (precum locurile publice sau la serviciu, etc.) le poţi face în tăcere pentru tine însuţi. Iată câteva exemple ale locurilor unde poţi face afirmaţiile corectoare în tăcere. Eşti într-un magazin şi loveşti accidental bagajul unei doamne şi nu ţi-ai dat seama dacă te-a văzut sau nu. Altfel de scuze s-ar putea spune în tăcere pentru tine însuţi, „Sunt întotdeauna atent, conştient şi cu grijă”. Următoarea dată, situaţia nu s-ar mai putea repeta. Sau probabil că va fi nevoie de o mai mare folosire dinainte a afirmaţiilor, pentru a deveni în acest mod mult mai conştient. Însă de un lucru să fii sigur, dacă eşti cu totul în defensivă în legătură cu acţiunile tale, atunci nu este nici măcar un punct pentru vreo afirmaţie, asta pentru că nu ai o atitudine în regulă, iar atitudinea ta va fi în defensivă

pentru a învinge efectul afirmaţiei. Un alt incident poate fi acela când eşti într-un autobuz şi îţi dai seama că ţi-ai lăsat portofelul acasă. Ai putea fi numai neliniştit în legătură cu acest lucru. Ai putea să înjuri. Să fii furios. Sau ai putea fi raţional şi să spui ceva de genul „Îmi amintesc mereu de portofelul meu”, sau ceva mai pe larg de genul „Memoria mea devine una perfectă”, ori pe un stadiu şi mai avansat, „Memoria mea este perfectă”. Un alt incident în care se aplică mult mai direct Regula de Aur poate fi în timp ce eşti la rând, la casa de marcat a unui magazin şi să-ţi dai seama că cineva din faţa ta are mai mult de limita de 10 articole. Ai putea avea o furie înăbuşită. Să-ţi exprimi ostilitatea. Sau ai putea spune în tăcere „Sunt întotdeauna un iubitor altruist” ŞI ASTA ÎNSEAMNĂ SĂ O APLIC. SIMT ACEST LUCRU. Acum făcând acest lucru şi schimbându-ţi atitudinea cu una pozitivă, NU exclude posibilitatea de a spune persoanei că nu ar trebui să fie la rând. Sau chiar adu-i argumente în legătură cu acest lucru. ACEASTA ESTE ATITUDINEA TA INTERIOARĂ CARE CONTEAZĂ. Şi cel puţin această atitudine te va afecta şi pe tine, şi poate avea un efect pozitiv asupra celeilalte persoane. Cel puţin acest lucru oferă o bună oportunitate.

Este bine întotdeauna să spui o afirmaţie corectoare imediat după un incident dacă este posibil. Însă, dacă acest lucru nu este posibil, o poţi face mai târziu.

Folosiţi afirmaţiile corectoare împreună cu ceilalţi cu care lucraţi pentru aplicarea Regulii de Aur, acestea vor fi discutate în capitolele de mai târziu.

Capitolul Nouăsprezece

Lucruri de Făcut Astăzi (Înainte de Moartea Mea Fizică)

Având o Experienţă în Apropierea Morţii (eng. Near Death Experience, NDE), aceasta poate schimba şi îmbunătăţi profund viaţa unei persoane. Există multe cazuri în care un dezastru poate de fapt să devină chiar cel

mai bun lucru care i s-a întâmplat cuiva – din cauza acestei E.A.M. Parte din motivul pentru acest lucru este experienţa pozitivă personală a „vieţii de după moarte" (pentru majoritatea dintre oameni). Dar, un alt motiv este acela că după ce au avut o E.A.M., oamenii îşi reevaluează viaţa, fac schimbări pozitive şi îi apreciază fiecare moment. Pentru a avea o scurtă E.A.M. există tehnici speciale de „moarte conştientă" care pot avea un efect profund benefic asupra vieţii tale – chiar înainte de a avea experienţa morţii.

Oricine ar trebui să-şi amintească în mod CONSTANT pentru sine însuşi că ar putea muri fizic î*n orice moment*. Aminteşte-ţi că de fapt *mori într-o zi*. Într-una din aceste zile *vei fi la doar câteva minute de moarte*. Gândeşte-te serios la acest lucru. Contemplează-l pentru un anumit timp. Şi gândindu-te la acest lucru, gândeşte la *felul cum laşi lucrurile*, la modul cum îţi foloseşti viaţa *chiar acum*. Iată *câteva* exemple:

1) Dacă te gândeşti că mori în cinci minute, felul cum ai lăsat lucrurile în legătură cu oamenii din viaţa ta este cel care ţi-ai dorit să fie?

2) Sunt ultimele cuvinte pe care le spui cele pe care doreşti să le spui după ce ai plecat?

3) Ai lăsat ceva *nespus* şi pe care să fi vrut să spui înainte de a pleca pentru totdeauna?

4) Cu perspectiva de a şti că vei muri în orice minut, cât de important este pentru tine faptul că problema care te *deranja cu adevărat* (despre modul de a trăi aşa ori altfel sau cum ar fi şi ce ar fi fost dacă, lucrurile despre cum nu ţi-ar fi plăcut sau unde trebuia să trăieşti, etc., etc.)?

5) Este teribil argumentul pe care îl ai în legătură cu este acesta cu adevărat important?

6) Ai făcut ce ai dorit să faci sau a trebuit să faci cu viaţa ta?

7) Care este moştenirea pe care o laşi în urmă? Sunt ultimele acţiuni ale tale acelea care ai dori să fie ultimele?

„Atunci când te-ai născut tu ai plâns iar lumea s-a bucurat. Trăieşte-ţi viaţa în aşa fel încât atunci când mori lumea să plângă iar tu să te bucuri”. – Proverb indian

Mergi Cu Moartea Alături de Tine

Există aici o metodă pe care o poţi folosi ca să-ţi aminteşti de moarte. Personalizeaz-o şi păstreaz-o cu tine. Trăieşte-ţi viaţa conştient că moartea stă întotdeauna lângă tine, doar la o lungime de braţ apropiere. După care, trăieşte în acord cu acest lucru. Aşa nu vei trăi în frică – din contră. Asta te va elibera pentru a-ţi trăi viaţa pe deplin. Am recomandat cu tărie fiecăruia să-şi contemple propria moarte – şi nu ar trebui să fie ceva de care să-ţi aminteşti zilnic, ar trebui să fie constant sau cel puţin atât de frecvent cât o poţi face. Asta te ajută cu adevărat să păstrezi lucrurile în perspectivă şi îţi schimbă felul în care trăieşti. Atunci când eşti mereu conştient că ai putea muri în orice secundă, poţi trăi cu adevărat viaţa la maxim şi în maniera cea mai pozitivă şi constructivă. Conştientizarea morţii zămisleşte adevărata viaţă.

„Ai socoteala vieţii tale zilnice în modul în care crezi că vei face în aşa fel încât să te simţi bine în legătură cu viaţa ta, astfel încât dacă ai trecut la ziua de mâine, aceasta să te conţină pe tine însuţi”. – Seymour.

Capitolul Douăzeci

Lucrează alături de ceilalţi cu Gândire Asemenea

Multe dintre ideile despre care am vorbit până acum tratează aplicarea schimbării tale însuţi cât şi aplicarea Regulii de Aur în interacţiunile tale cu ceilalţi oameni, indiferent dacă aceste persoane încearcă sau nu să trăiască ghidându-se ele însele după Regula de Aur. Însă, vom merge acum să obţinem metodele de interacţionare cu ceilalţi care au o gândire asemenea.

Lucrul împreună cu ceilalţi îţi oferă mai multă oportunitate de a-ţi vedea *adevăratul* tău sine. Să presupunem că doreşti să vezi lucruri despre tine însuţi, lucruri care sunt impedimente pe calea de a fi un iubitor altruist (astfel încât să te poţi schimba tu însuţi). Întrucât partea ta egoistă nu vrea să fie „expusă" în lumina adevărului, aceasta va „trişa" pentru a te face să nu îţi vezi şi să-ţi eviţi propriile probleme. Însă ceilalţi vor vedea de multe ori problemele / blocajele pe care le ai, cele pe care tu nu poţi să le vezi (sau pe care încerci să nu le vezi). Deci, le poţi cere să îţi expună lucrurile pe care *ei* le văd în legătură cu tine, să-ţi ofere un răspuns / o critică. Acest lucru îţi oferă o mai mare oportunitate de schimbare.

Lucrând împreună cu ceilalţi cărora le-ai cerut să te ajute în schimbare (şi care au cerut ajutorul pentru schimbare), este precum a sta dezbrăcat într-o încăpere plină cu oglinzi (în sens mental / emoţional / spiritual). Desigur, atunci când celelalte persoane nu sunt iubitoare altruiste pure, ele îţi vor „reflecta" propriul sine fără acurateţe, în diferite grade, deoarece propriile probleme bazate pe egoism le vor „distorsiona" percepţia. De asemenea, acest lucru le viciază motivele. În acest caz este înşelător. O reflecţie a ta şi a comportamentului tău este încă acolo, însă trebuie să discerni adevărata reflexie din această „distorsiune". De asemenea, partea egoistă din tine ar dori să ignore adevărata reflexie care îţi este expusă. Iar dacă nu eşti atent, poţi ajunge în cele din urmă să ignori critica cu adevărat constructivă, prin „raţionamentul" că aceasta este informaţie distorsionată care provine de la cineva părtinitor. Pentru a te ajuta în această problemă, acest ghid de lucru conţine metode specifice pentru a te ajuta în clarificarea procesului şi pentru a maximiza potenţialul dezvoltării tale.

Împărtăşirea Idealurilor şi Obiectivelor

Lucrând aproape de ceilalţi care împărtăşesc aceleaşi

idealuri şi obiective ca şi tine, acest fapt îţi oferă oportunitatea de aţi dezvolta dragostea altruistă. Dacă doreşti cu adevărat să faci acest lucru mai rapid, să progresezi mai cu profunzime, făcând acest lucru cu ajutorul celorlalţi este mult mai bine decât dacă ai face-o singur. Asta se aplică de asemenea şi pentru realizarea lucrurilor ca şi grup.

De exemplu, dacă ai o maşină cu una dintre roţi blocată într-un şanţ, 7 oameni care încearcă să o scoată afară din şanţ fiecare separat, câte unul pe rând, nu vor reuşi să o scoată. Însă, 7 oameni care îşi concentrează energia pe acelaşi lucru, în acelaşi timp (dacă toţi cei 7 ridică din partea cu roata ce se află în şanţ, în acelaşi timp), ei o pot ridica (sau împreună pot împinge maşina afară din şanţ). Acest lucru funcţionează în acelaşi mod şi cu alte obiective.

Dacă eşti încântat în legătură cu ceea poate înseamnă Regula de Aur în viaţa ta şi a celorlalţi, în mod natural vei dori ca şi ceilalţi să-i descopere frumuseţea, mai ales cei ce îţi sunt dragi. Poţi folosi Regula de Aur prin dezvoltarea metodelor interpersonale descrise în această carte împreună cu oricine îţi împărtăşeşte obiectivele şi idealurile. Dar, pentru că este nevoie de cooperare, pentru oricine speră ca şi tine în lucrare, trebuie să se simtă pe aceeaşi cale ca şi tine în legătură cu spiritualitatea. De exemplu, dacă tu crezi că trăirea în Regula de Aur este o prioritate iar ei nu cred acest lucru, atunci înseamnă că ei nu doresc cu adevărat schimbarea. Chiar dacă cineva este de acord „să meargă împreună” cu tine, dacă ei nu au cu adevărat simţământul în inimă, nu au angajament, acest lucru nu va funcţiona. În acest caz, tot ce poţi face este să lucrezi tu pentru tine însuţi, sau să găseşti alţii cu gândire asemenea pentru a lucra în Regula de Aur în grupuri de studiu sau în grupări bisericeşti.

În cazul în care prietenii şi familia ta nu simt la fel ca

şi tine, ţine minte că pentru ei un bun exemplu este mult mai eficient decât o „predică”. De asemenea, aminteşte-ţi… NUMAI TU TE POŢI SCHIMBA PE TINE ÎNSUŢI. Şi dacă tu te schimbi şi devii mai iubitor şi mai altruist, dacă aplici în mod constant acest lucru în viaţa ta, vei fi un exemplu care va influenţa pe cei din jurul tău, le vei oferi oportunitatea de a se schimba în mod pozitiv. Acesta este cel mai bun lucru de făcut pentru oricine. Şi unii oameni ar putea accepta şi aprecia acest lucru, însă alţii l-ar putea respinge. Asta depinde de ce fel de persoane sunt ei în interiorul lor.

Grupurile / Cluburile de Studiu versus Convieţuire

Există de fapt două căi de bază diferite pentru a lucra împreună cu alţi oameni pentru aplicarea Regulii de Aur.

Una dintre căi este tipul de situaţie al grupului / clubului de studiu în care oamenii chiar se întâlnesc pentru a avea periodic activităţi de grup.

O altă cale este lucrarea cu oameni care de fapt trăiesc în acest mod. Lucrând împreună cu cei ce trăiesc astfel este o situaţie mult mai „intensă”, aceasta oferă mult mai multe oportunităţi pentru dezvoltare, o dezvoltare mai rapidă şi care poate fi mult mai împlinită.

Trăirea împreună cu oameni care sunt dedicaţi aplicării Regulii de Aur poate include o situaţie de tip familial / soţ, soţie, un aranjament colegial (caz în care un număr de indivizi cu gândire asemenea împart / contribuie într-o clădire), sau ambele situaţii. Noi numim ambele vieţuiri cu un soţ/soţie / familie care au aceleaşi idealuri / obiective ca şi tine (aplicarea Regulii de Aur) sau care trăiesc ca oameni independenţi care au acelaşi idealuri / obiective comune, o numim „Convieţuire intenţională”.

În timp ce relaţiile familiale sunt un pic mai complexe, există o secţiune specială a ghidului practic în legătură cu acest lucru după secţiunea „Convieţuirea intenţională” de mai jos.

Convieţuirea Intenţională

Nu este nimic mai benefic decât vieţuirea şi lucrarea împreună cu alţii care de asemenea lucrează pentru aplicarea Regulii de Aur în vieţile lor. Acest lucru oferă cea mai mare oportunitate pentru *propria ta* întărire ca persoană iubitoare altruistă (NUMAI TU TE POŢI SCHIMBA PE TINE ÎNSUŢI). Este mare lucru numai dacă ai posibilitatea să lucrezi împreună cu o altă persoană. Însă, dacă poţi lucra împreună cu mai mult de o persoană este chiar şi mai bine, pentru că asta oferă mai multe posibilităţi, mai multe variabile, şi astfel, mai multe oportunităţi pentru tine de a-ţi dezvolta dragostea altruistă. Indiferent cu cât de multe persoane lucrezi, toate idealurile tale, intenţiile tale, adevăratul tău grad de smerenie şi dragoste altruistă, este pus la încercare în astfel de situaţii.

Aşa cum am spus mai devreme, oferind celor egoişti poate fi de fapt dăunător (pentru că astfel le-ai putea face mult mai mult rău). De exemplu, făcând ceva aparent bun precum un act de caritate, dând bani unei persoane fără adăpost, nu este cu adevărat de ajutor dacă acea persoană se va folosi de aceştia pentru a-şi cumpăra droguri (de fapt, astfel tu vei fi contribuitor la răul acestuia). Deci, ai nevoie de „teren sigur” pentru a-ţi practica dăruirea. Dacă ai un soţ/soţie, familie, prieten (i), un grup sau un club *care sunt cu toţii de acord să trăiască după aceleaşi standarde*, ai într-o oarecare măsură potenţialul pentru un „teren sigur”. Poţi crea un control al situaţiei în care fiecare este de acord cu aplicarea pe deplin a Regulii de Aur, unul faţă de celălalt. Atunci poţi oferi în mod liber, poţi primi şi îţi poţi exprima sentimentele şi gândurile, fiecare poate face asta cu celălalt.

Fii „Folosit” sau Foloseşte Tu însuţi

Odată ce te-ai decis în scopul de a oferi, de a fi grijuliu, de a-i ajuta pe ceilalţi şi ai găsit o situaţie în care o

poţi face – ia în considerare dăruirea a tot ceea ce poţi. Ia în considerare că faci tot ceea ce poţi. Cei mai mari oameni care au trăit vreodată pe această planetă, indiferent pentru ce şi-au dedicat aptitudinile, energia, abilităţile, efortul, talentele, eforturile, sudoarea, timpul şi truda, ei au fost capabil să ofere – totul pentru a-i ajuta pe ceilalţi. Sacrificiul de sine a fost darul lor de dragoste altruistă.

Am auzit oamenii vorbind despre a fi „folosit" sau a „avea avantaj". Desigur, dacă cineva se foloseşte numai de propriul câştig egoist şi asta este de fapt dăunător propriului sine şi energiei tale acordată pentru asta, tu nu face astfel. Însă, dacă soţul/soţia ta, familia sau prietenii au gândire asemenea şi sunt dedicaţi lucrării pentru dezvoltarea şi aplicarea dragostei altruiste ei înşişi, atunci ar trebui să iei seama la cum anume poţi contribui la întreg ca la o minunată oportunitate. Personal, eu sunt mereu „folosit" de ceilalţi. Vreau să ofer abilităţile mele, energia şi timpul în slujba lui Dumnezeu. Sunt fericit să ofer tot ceea ce pot pentru a-i ajuta pe ceilalţi să-l găsească pe Dumnezeu, să-şi găsească ei înşişi Pacea Interioară – să-i ajut să devină mai iubitori. Aceasta este adesea o muncă grea şi fără de răsplată, dar pentru ce sunt eu aici? Eu sunt aici pentru a primi sau pentru a oferi? Pentru a acumula bunuri sau posesiuni materiale doar pentru mine însumi, sau pentru a fi mai în măsură să-i ajut pe ceilalţi. Eu sunt aici pentru a fi iubit sau pentru a iubi? Pentru mine şi de la mine, eu spun, eu vreau să fiu „folosit". Voi folosi tot ce am pentru această servire. Aceasta este dorinţa mea constantă, aceea de a fi un instrument al voinţei Lui Dumnezeu. Doar acesta sunt eu, şi aceasta este alegerea mea. Tu trebuie să alegi singur. Însă nu ar strica să-ţi pui unele întrebări.

De la Sfântul Francisc de Assisi – „Doamne fă din mine un instrument al păcii Tale. Acolo unde este ură, lasă-

mă să semăn Dragoste Acolo unde este insultă, lasă-mă să semăn iertare

Acolo unde este necredinţă, lasă-mă să semăn credinţă Acolo unde este disperare, lasă-mă să semăn speranţă Acolo unde este întuneric, lasă-mă să semăn lumină Acolo unde este tristeţe, lasă-mă să semăn bucurie

Oh divin Maestru

Dă-mi să caut a nu fi aşa de mult consolat, pe cât să consolez. A fi înţeles, pe cât a înţelege

A fi iubit pe cât a fi Iubitor

Pentru asta este dăruirea care noi o primim Aceasta este în iertarea cu care noi suntem iertaţi

Şi acesta este în moartea pentru care noi ne-am născut în Viaţa Veşnică”.

Trandafiri sau Spini

Dacă în timp este destulă dăruire, convieţuitorii intenţionali neînrudiţi pot deveni chiar precum un fel de familie extinsă, asta din cauza idealurilor şi griji lor împărtăşite unul pentru celălalt.

O astfel de situaţie poate părea minunată la prima vedere, şi cu siguranţă aşa poate fi, însă este nevoie de muncă, dedicare şi angajament. Aceasta nu este doar o afacere de „inimi şi trandafiri”. Este mai mult precum o cale cu trandafiri – flori, spini, flori, spini şi iar flori.

Precum orice provocare, aceasta poate aduce uneori dificultăţi. În funcţie de „unde ai ajuns” în legătură cu tine însuţi, poţi experimenta un gen de interacţiune minunată sau una oribilă. Motivul pentru aceasta este simplu. „Părţii spirituale” a omului îi place în realitate susţinerea, cultivarea şi acordarea unor astfel de interacţiuni cu ceilalţi. Însă „partea egoistă” urăşte dăruirea, critica constructivă (pentru că acestea îi „expun” trucurile şi jocurile), acestea o fac să-şi piardă controlul asupra ta. Acesta este motivul pentru care lucruri precum

angajamentul absolut devin de nepreţuit. Însă atitudinea ta este poate chiar şi mai importantă, pentru că aceasta influenţează ce tip de gândire este generată. Atitudinea influenţează totul, inclusiv modul în care îţi abordezi sarcinile, dezvoltarea şi ceea ce realizezi. Am un prieten care face găuri în lacurile îngheţate în mijlocul iernii. Iubeşte să facă acest lucru! Însă el iubeşte acest lucru doar pentru că are această atitudine în legătură cu acest lucru. Pentru oricine altcineva, asta ar putea fi o experienţă infernală. Şi dacă altcuiva i s-ar spune că trebuie sau ar trebui să facă acest lucru, cuiva care are o atitudine negativă în legătură cu acest lucru, pentru el ar putea fi un coşmar. *Schimbă-ţi atitudinea şi îţi vei schimba experienţa şi astfel viaţa.*

Astfel că, atunci când ai de-a face cu alţi oameni care au o atitudine smerită faţă de critică, o atitudine tolerantă faţă de aceasta (mai degrabă decât a fi plini de mândrie, inflexibili sau aroganţi), această atitudine face uriaşa diferenţă. Aşa şi cu grija mai mare în legătură cu încercările şi nevoile celorlalţi în loc de a ne concentra pe noi înşine (aminteşte-ţi cele 12 linguri lungi de 3, 5 metri!). De fapt, atunci când te gândeşti la ceilalţi sau când ai grijă de nevoile celorlalţi, mintea ta nu este la tine însuţi. *Este numai* experienţa *ta*, *propria ta mizerie*, *aspectele* şi *problemele atunci când te* gândeşti *numai la tine* însuţi. De fapt, studii recente arată că atunci când există un dezastru de un anumit fel, victimele dezastrului care se concentrează pe ajutorarea celorlalţi suferă traume psihologice mai mici.

„Fii bun; pe oricine ai întâlni, să ştii că el duce o grea bătălie”. – John Watson

Relaţiile Interpersonale

Atunci cânt oamenii se adună împreună, aproape întotdeauna apar problemele interpersonale. Cu cât trăiesc mai aproape împreună şi cu cât interacţionează mai mult

unul cu celălalt, cu atât mai multe probleme pot apărea. Acesta este unul dintre motivele pentru care rata divorţurilor este aşa de mare. Apropie doi oameni egoişti unul lângă celălalt (mai ales dacă aceştia nu au aceleaşi idealuri) şi vei avea un bun potenţial pentru viitoare probleme. Acelaşi lucru se întâmplă şi cu prietenii sau colegii de cameră. Îi poţi avea împreună dacă nu se văd prea des unul cu celălalt sau dacă locuiesc separat faţă de celălalt, însă dacă au „depăşit anumite graniţe" pot ieşi scântei. În mod normal, atunci când doi oameni închiriază aceeaşi cameră şi devin colocatari, aceştia îşi stabilesc toate felurile de „graniţe" despre care au vorbit sau nu, pentru a preveni / minimiza problemele interpersonale care apar. Dar, într-o situaţie ideală de colegialitate intenţională bazată pe Regula de Aur (indiferent că aceasta înseamnă un soţ / o soţie] sau prieteni ce locuiesc independent), ceea ce contează este dezvoltarea şi încercarea de a practica Dragostea Pură. Astfel, colocatarii ce practică Regula de Aur în mod intenţionat, doresc de fapt să-şi depăşească graniţele stabilite în mod *deliberat* şi oferă critică constructivă, în scopul de „a nu merge" pe calea egoismului ci pentru a-şi dezvolta dragostea pură. Aceasta poate fi intensă. Pot apărea astfel toate tipurile de emoţii – furie, resentimente, invidie, gelozie, etc. Îngroparea problemelor emoţionale şi cicatricile relaţiilor din trecut, chiar şi abuzul din copilărie, acestea ar putea apărea din represiune şi în acest caz este nevoie de tratament. Însă toate acestea sunt parte a schimbării şi a vindecării.

Oricât de straniu poate părea acest lucru, încercarea de a aplica cu adevărat Regula de Aur poate fi chiar şi mai haotică şi tumultuoasă. Acest lucru se poate compara puţin cu a fi într-un tranşeu dintr-o zonă de război. Dacă tu nu eşti perfect, ei nu sunt perfecţi, atunci la ce te poţi aştepta? Chiar dacă munceşti pentru a deveni un iubitor

altruist (şi astfel se aşteaptă ceilalţi cu care lucrezi să fii), la ce anume te poţi aştepta? Faptul că lucrezi pentru a fi un iubitor altruist nu înseamnă că aşa şi eşti. Însă, în acest caz există totuşi ceva: Cea mai mare dezvoltare a adevăratei spiritualităţi vine din coborârea „în tranşee" împreună cu ceilalţi – asta înseamnă acceptarea criticii, oferirea criticii (şi a te ocupa de reacţii şi defensivă), a avea conflicte cu ceilalţi, acestea apar din provocările dragostei tale altruiste, din a te ocupa de aceste probleme în mod corect şi cu dragoste. Este posibil să citeşti despre aceasta din nou, pentru că este vorba despre esenţa adevăratei spiritualităţi, este cea mai mare parte a muncii spirituale şi a dezvoltării care are loc.

Mai târziu, vom discuta mai mult despre modurile pozitive care te vor ajuta să interacţionezi şi să realizezi aceasta, însă, acum să începem cu scrierea angajamentelor şi declaraţiilor interpersonale.

Declaraţii Interpersonale de Angajament

Acestea sunt similare cu angajamentul pentru idealul şi obiectivul personal despre care am discutat mai devreme, însă ele definesc şi „pregătesc terenul" obiectivelor şi angajamentelor tale pentru a lucra cu ceilalţi care gândesc asemenea. Presupun că le-ai putea compara într-un fel cu jurămintele sau cu jurămintele de căsătorie, însă ele sunt frecvent utilizate şi se face referire la ele ca parte a programului de lucru general şi interpersonal pentru Regula de Aur în grup.

La pagina 120 a secţiunii Declaraţiilor Personale, vei putea găsi Declaraţia de Angajament Interpersonală a Regulii de Aur. Completeaz-o şi semneaz-o.

Capitolul Douăzeci şi Unu

Alegerea Colegilor Intenţionali

Persoanele care doresc să creeze un mediu controlat pentru a lucra mai susţinut la Regula de Aur acasă, o pot face. Tot ce trebuie sunt indivizii cu gândire asemenea,

prieteni ori familie care să locuiască împreună. Desigur, oamenii locuiesc împreună tot timpul, însă în mod normal numai pentru avantajul financiar. Dar, acest avantaj poate fi de asemenea şi spiritual.

Oamenii care locuiesc împreună au întotdeauna stabilite „reguli ale casei”. Regulile pot să implice împărţirea treburilor casnice, regulile cu privire la fumat, aranjamentul mesei, zgomotul între anumite ore, etc. Colocatarii orientaţi pe Regula de Aur pot stabili reguli ale casei care să creeze un mediu propice pentru trăirea în Regula de Aur şi pentru dezvoltarea dragostei şi grijii altruiste.

Poate că toată lumea şi-ar dori o cameră specială destinată rugăciunii / meditaţiei. Sau poate respectarea semnului „nu deranjaţi” de pe uşa unui dormitor, şi / sau sentimentul de pace şi linişte în casă ar fi suficiente.

Tu nu doreşti un mediu de viaţă în general liniştit? Sau perioade de linişte? Vor oamenii să cânte muzica la orice oră, şi ce fel de muzică? O capodoperă muzicală pentru o persoană este zgomot în dizarmonie pentru o altă persoană. Dar în legătură cu televizorul? Poţi avea sau nu poţi avea televizor, sau numai pentru anumite momente, numai pentru filme. Opţiunile pentru toate acestea sunt nelimitate.

Ce zici de curăţenie? Cum te descurci cu rufele murdare? Cu regulile din bucătărie? Ce crezi despre unii dintre oameni care sunt vegetarieni? Despre bolile transmisibile? În Hawaii, în unele gospodării se păstrează tradiţia de a te descălţa înainte de a intra în casă – în altele nu. În Japonia de asemenea se practică acest lucru. Eu am trăit acolo, iar acest lucru păstrează curăţenia în casă şi mai multă igienă. Ce spui despre lucrurile pe care le respiri şi care pot irita plămânii cuiva, ceva precum fumul de ţigară, lacul de unghii sau tămâia? Există multe decizii în legătură cu modul de a face multe dintre lucruri. Tot

ceea ce trebuie este gândirea şi colaborarea, în tot ceea ce are legătură cu tine şi cu colegii tăi de locuinţă.

Poţi crea un mediu aproape monahal dacă tu şi colegii tăi o doresc. După toate acestea, nu este chiar o aşa de mare diferenţă. Ce anume o face mănăstire? Ei bine, acestea desigur că sunt diferite, însă un lucru este sigur – acest lucru nu are decor şi ambianţă. Este practic vorba de a face regulamente interioare care să permită o viaţă concentrată pe trăirea şi practica spirituală.

Unii dintre călugări practică tăcerea sau perioadele de tăcere, însă cei mai mulţi, nu.

Dacă nu ai propria ta cameră nu există o problemă pentru tine şi colegii tăi de cameră, împărţirea camerei poate economisi bani şi poate crea mai multă interacţiune şi oportunităţi pentru a-ţi vedea propriul comportament şi pentru a aplica Regula de Aur. Dacă vrei o cameră în care să ai mai mulţi oameni sau mai multe zone apropiate, paturile supra-etajate sunt o modalitate tradiţională pentru a avea oameni „în dublură" o mai mare perioadă de timp. Acestea au fost folosite pentru a creşte gradul de ocupare acasă pentru copii, pentru „dormitoarele din maşini", trenuri, „autocare" pentru artişti şi pentru trupe, în mănăstiri, în barăcile militare, „dormitoarele" din cămine şi în taberele de vară. Totul este la îndemâna ta şi a colegilor tăi intenţionali de cameră, pentru că se pot face reguli colective!

Contractele între cei ce locuiesc împreună

După ce toţi cei ce locuiesc împreună s-au decis în legătură cu regulile casei, acestea ar trebui să fie scrise sub forma unui contract. Toţi cei ce locuiesc împreună fiind de acord, îşi pot face un angajament scris. Acesta nu este un angajament legal, el este un acord. Se poate face referiri la el ulterior dacă este necesar, pentru a reaminti oamenilor ce au convenit de acord. Deci, se stabilesc în detaliu toate punctele, luându-se în considerare dinainte.

De asemenea, acestea oferă ceva pentru un potenţial viitor în legătură cu puntul de vedere al colegilor de cameră, astfel încât ei să poată decide dacă vor aceleaşi reguli. Dacă ei nu sunt de acord cu acestea iar tu doreşti să te acomodezi cu ele, poţi face întotdeauna modificări ale regulilor dacă vei considera că merită. Poate că doreşti să ai clauze contractuale care să specifice mijloacele pentru eliminarea unui coleg pe care ceilalţi îl găsesc de nedorit (de exemplu, printr-un vot majoritar sau în alt fel).

Reuniunile Camaradereşti ale Regulii de Aur

Aşa cum am menţionat mai devreme, pot exista două tipuri de grupuri care merg împreună în ajutorarea celorlalţi care aplică Regula de Aur în vieţile lor. Unul este mai ocazional, slab structurat şi mai puţin intens. Celălalt este pentru situaţiile de „trăirea împreună de tip intenţional" – care include cupluri, familii şi colegi de cameră. Astfel, există în acest caz diferite tipuri de reuniuni şi metode de interacţiune care să se aplice pentru fiecare situaţie.

Există două tipuri de categorii: Reuniunile Grupurilor/Cluburilor/Camaraderiei de Studiu ale Regulii de Aur; şi Reuniunile Colegialităţii Intenţionale. Relaţiile între soţi sunt o problemă specială ce trebuie luată în considerare, astfel că, acestea vor fi abordate separat. Reuniunile între soţi / familiale vor fi aceleaşi ca şi reuniunile între colegii de cameră cu intenţie, exclud aceste aspecte, astfel încât ar trebui să foloseşti secţiunea reuniunilor colegialităţii intenţionale ca ghid. Oricine ar trebui să citească despre ambele tipuri de reuniuni, cu toate că pentru anumite concepte cu siguranţă se poate sări.

Reuniunile Grupurilor/Cluburilor/Tovărăşiilor de Studiu ale Regulii de Aur

[*Pentru a găsi un grup/club de studiu apropiat, sau a forma a unuia dintre ele*, eşti *binevenit să contactezi sediul*

central al Organizaţiei *Regulii de Aur* (*Golden Rule Organization – GRO*)].

Următoarele instrucţiuni pentru conducerea unei reuniuni a Regulii de Aur sunt date pas cu pas. Din cauza formatului, citind numai liniile directoare, ele ar putea face să pară că reuniunile Regulii de Aur sunt o chestiune rigidă, închisă. Însă, acestea nu ar trebui să fie aşa. Dacă o faci corect ar trebui să fie foarte confortabil, o atmosferă caldă, relaxată, de dragoste şi plăcută (cu excepţia momentelor de eliberare emoţională sau în dezacordurile interpersonale la care se poate ajunge uneori un pic mai intens decât în mod normal). Şi simte-te liber să modifici orice, inclusiv ordinea lucrurilor pentru a îmbunătăţi funcţia şi rezultatele reuniunilor.

Primele Decizii ale Reuniunii

1) Unde?

2) – Reuniunile Regulii de Aur pot fi ţinute în spaţii sau case de cult, sau la membri acasă. Dacă alegi ca acestea să fie ţinute la membri acasă, poţi face asta prin rotaţie dacă doreşti.

3) Finanţarea – Doreşti să se perceapă taxe de membru pentru acoperirea cheltuielilor cu mâncarea / băuturile, etc. sau dacă se întâmplă prin rotaţie acasă, laşi fiecare membru să se ocupe de acestea atunci când îi vine rândul? Vrei să „treci cu un coş” sau poate că nu vrei, pentru a accepta donaţiile membrilor pentru a sprijini proiectele locale şi/sau pentru lucrarea Regulii de Aur?

4) Întâlnirile zilnice, timpul şi durata – Ceea ce contează în primul rând este a discuta în legătură cu a fi de acord la cât de dese vor fi reuniunile. Acest lucru va fi în mod evident determinat de modul cum îi permite fiecăruia programul. Dacă este posibil, sunt de preferat reuniunile zilnice. Acestea ajută la menţinerea vieţii tale direcţionată şi axată pe idealuri şi obiective, ajută la a te menţine pe calea obţinerii „găsirii şi descurcării”

problemelor de zi cu zi, te poate ajuta la păstrarea inspiraţiei. Însă, acestea nu pot fi posibile fără reuniunea frecventă a celor care nu trăiesc împreună. O dată pe săptămână ar putea fi bine dacă toată lumea se poate angaja la aceasta. Următoarea discuţie stabileşte cel mai bun timp pentru reuniune. Discută apoi o durată de timp agreabilă pentru reuniune.

5) Alegerea Liderului – Alegerea unui lider al grupului se face în mod secret sau prin vot deschis. Această poziţie de lider trebuie să fie deschisă pentru provocare şi un nou vot stabilit pentru orice moment din timpul reuniunilor. Dacă se ştie totul sau destul de mult unul despre celălalt, este evident cine este cel mai bun pentru fi ales, pentru respect, pentru corectitudine şi/sau compasiune. Liderul grupului va anunţa reuniunea sau anularea acesteia, va interveni în anumite situaţii pentru a anunţa o decizie a unei părţi terţe.

Conducerea unei Reuniuni a Grupului/Clubului de Studiu

1) Timpul de Linişte – Îndată ce toată lumea este la locul ei şi reuniunea s-a stabilit, toată lumea îşi poate da mâinile şi să petreacă vreo câteva minute gândind în tăcere, rugându-se în tăcere sau meditând. Dacă toată lumea este de acord pentru a gândi la un lucru stabilit în această perioadă, poate fi un lucru grozav. Însă, dacă grupul dvs, nu este derivat şi nu este afiliat nici unei anumite religii, ar trebui să votezi pentru orice deviaţie de la perioada de tăcere. Excepţia este cazul când un grup este afiliat unei anumite religii şi toţi membri sunt din acea religie, în acest caz nu ar trebui să fie făcută presiune pe cineva pentru a se conforma practicilor religioase specifice – acest lucru ar putea fi pierderea scopului în legătură cu Regula de Aur. Dacă toată lumea din grup crede în Dumnezeu într-un fel sau altul, există posibilitatea ca toţi

să poată fi de acord pentru terminarea perioadei de linişte cu afirmaţia „Facă-se Voia Lui Dumnezeu”.

2) Povestirea Experienţelor Pozitive – Începeţi reuniunea prin crearea unei orientări pe starea de spirit pozitivă. Există o serie de chestiuni pe care le poţi obţine mişcând lucrurile pe direcţia cea bună.

Punând în evidenţă lucrurile bune pe care cineva le face sau pe care le-ai făcut tu în ultima săptămână, este un lucru bun pentru a începe reuniunea. Menţionează pe unul dintre prietenii tăi care a observat sau a făcut un anumit lucru sau un altul, sau faptul că a fost atent, orice alt punct strălucitor trebuie să-l ai în vedere.

„Dacă cineva a făcut ceva bun, aplaudă! Vei face doi oameni fericiţi”. – Samuel Goldwin

3) Citeşte texte Spirituale înălţătoare, Vezi Filme sau Muzică asemenea – Este posibil să doreşti a face o lecturare în grup a jurnalului de lucru sau a altor cărţi cu temă inspiraţională cu care toată lumea este de acord fără nicio presiune din partea cuiva. Încă o dată spun, dacă doreşti faci un studiu de grup nepărtinitor, dacă doreşti să păstrezi valoarea universală a Regulii de Aur, nu alege cărţi sau pasaje care contribuie la separarea socială ori religioasă, pe cele care aduc atingere, divizare sau prejudecată. Indiferent ce ai alege pentru lecturare, încurajează-i pe membri să facă comentarii sau să pună întrebări în legătură cu aceasta.

O alternativă ocazională a lecturii (sau în plus la lectură), poate fi vizionarea unui film inspiraţional spiritual sau ascultarea muzicii inspiraţionale. Dacă eşti afiliat unei religii, aceasta probabil îţi poate oferi o listă cu filmele pe care le aprobă.

S-a spus că muzica este cel mai apropiat lucru de limbajul Lui Dumnezeu. Dacă ai timp, pune la volum mic o muzică inspiraţională, una care să înalţe spiritual pe toată lumea.

GRO are un jurnal de lucru suplimentar şi special pentru filmele şi muzica inspiraţională spirituală, unul care include recomandări nepărtinitoare. Acesta include de asemenea şi observaţii în legătură cu filmele şi lucrurile vizualizate şi discuţii în timp ce sunt vizualizate de grupul de studiu GRO. Vezi pentru aceasta site-ul web al GRO sau partea din spate a cărţii pentru comandă.

4) Revizuirea Declaraţiilor Personale – Toată lumea ar trebui să-şi aducă jurnalele, Jurnalele de lucru ale Regulii de Aur la reuniuni. După lectura / animaţia înălţătoare, ei ar trebui să-şi deschidă jurnalele de lucru la secţiunea de Declaraţii Personale, să-şi revizuiască întregul conţinut pentru a-şi reaminti ce au de făcut, să-şi amintească de angajamentele lor. În mod evident, acest lucru va dura câteva minute. După ce fiecare persoană şi-a revizuit secţiunea, ar trebui să-şi închidă jurnalul, astfel încât liderul grupului să ştie când fiecare este pregătit. Apoi fiecare ar trebui să sublinieze cu voce tare:

a) De ce se află ei acolo.

b) Care este idealul şi obiectivul lor. (Vorbeşte din inimă în legătură cu ceea ce doreşti să faci, schimbările pe care doreşti să le faci şi cum te simţi în legătură cu asta.)

c) Întreabă pe oricine altcineva în legătură cu impactul lor şi dă-le voie să afle că primeşti cu bunăvoie critica pe care doreşti s-o auzi în legătură cu tine însuţi, cu tot ceea ce oricine ar putea sublinia în legătură cu ceea faci sau spui, etc., aceasta ţi-ar putea fi expusă pentru a lucra şi de a te schimba.

d) Stabilirea angajamentelor.

5) Perioada Discuţiilor în legătură cu Regula de Aur – În continuare, dacă cineva doreşte să aducă în discuţie problemele din jurnalul său, o poate face. Aminteşte-ţi, comunicarea este vitală – COMUNICĂ, COMUNICĂ, COMUNICĂ! Orice ar trebui să poată discuta. Ei pot aduce exemple ale lucrurilor bune care se pot întâmpla,

experienţe în legătură cu metodele lor de înălţare spirituală, perspectivele sau problemele pe care le-au întâmpinat. Apoi, membrii grupului pot face comentarii. COMUNICAŢI, COMUNICAŢI, COMUNICAŢI!

Dacă cineva a avut o interacţiune negativă cu altcineva din afara grupului, una care simte că a rămas nerezolvată sau pe care doreşte să o rezolve în mod pozitiv, se pot solicita sfaturi de la ceilalţi membri. Un alt mod de a dezbate o asemenea situaţie este aceea de a face o reconstituire a interacţiunii negative, având pe ceilalţi membri care să joace rolurile.

De exemplu, să presupunem că Susan a avut o altercaţie cu un coleg de serviciu la birou şi simte că lucrurile nu au mers bine. Un alt membru al grupului ar putea juca rolul lui Susan în timp ce altul ar juca rolul colegului de serviciu al lui Susan. Aceşti membri sunt neimplicaţi emoţional în situaţie, astfel că, ei ar putea oferi o varietate de perspective şi ar arăta care sunt posibilele potenţiale hotărâri pozitive care ar putea fi adoptate, şi mult mai important, cazul în care Susan ar fi putut fi în „afara liniei” şi s-a comportat în mod negativ. Îndată ce acest lucru este subliniat, Susan poate spune o afirmaţie corectoare pentru a ajuta la schimbare, indiferent de calitatea pe care ar fi putut s-o aibă interacţiunea cu care a fost afectată în mod negativ. Apoi, Susan poate face un pas în interiorul rolului jucat de ea însăşi, putând acţiona în mod pozitiv în exterior.

Dacă Susan „nu ajunge” la punctele aduse dinaintea ei, sau dacă nu este de acord cu criticile în ceea ce priveşte comportamentul ei, ar trebui să-şi deschidă Jurnalul de lucru şi să citească conţinutul din secţiunea de Declaraţii Personale pentru a-şi reaminti de ce se află ea acolo, care îi sunt obiectivele, angajamentele şi ce crede cu adevărat despre CEEA CE ESTE MULT MAI IMPORTANT, a fi bun sau rău, ori a fi un iubitor altruist?

[De fapt, există o pagină cu un slogan care ar trebui să fie postat undeva în sala de reuniune (pagina 111)]. În cazul în care nu se întâmplă acest lucru, ea poate înmâna Jurnalul ei de lucru liderului de grup, acesta poate citi Declaraţiile ei Personale, să vorbească cu ea în legătură cu acestea şi să o întrebe din nou ce este mai important, a fi bun sau rău, ori a fi un iubitor altruist. Atunci speranţa de a fi în defensivă va fi scăzută, iar adevărul va fi acceptat. Însă, aşa cum spune şi zicala, „Poţi duce un cal la apă, dar nu îl poţi obliga să bea”. Toate aceste „proceduri” care există pentru a te ajuta, nu vor fi eficiente în cazul în care tu nu ai atitudinea şi angajamentul corecte, hotărârea de a te schimba. Nici chiar dacă vei COMUNICA, nici chiar dacă vei COMUNICA, nici chiar dacă vei COMUNICA!

[*Nota*: *Dacă exista neînţelegeri nerezolvate între doi sau mai mulţi membri ai grupului, pentru idei în legătura cu cel mai bun mod de a le rezolva, vezi capitolul următor „Reuniunile Colegiale Intenţionale”.*]

6) Deschide un Forum, Anunţă – După aceea, deschide un forum unde oamenii pot spune ce au în minte, obţine sprijinul şi comentariile altor membri.

După asta, liderul grupului poate face orice anunţ care este necesar. De asemenea, acest lucru ar putea fi un moment bun pentru a discuta ideile de promovare a Regulii de Aur şi a oricărui progres care a fost făcut în acest domeniu. Promovaţi cuvântul! Asta poate fi făcut precum un eveniment, un bazar, promovare, pliante, discuţii de la loji locale, la cluburi, biserici, etc. De asemenea, membri ar putea promova aceasta prin purtarea de tricouri (cu „Gândeşte prin intermediul Regulii de Aur”.

„Regula de Aur salvează” sau altfel), pe acele de rever, pe căni, prin postere, panouri, etc. (Noi încercăm să-i facem pe unii dintre membrii să gândească astfel).

De asemenea, liderul grupului ar trebui să facă

anunţuri despre legătura cu ceilalţi membri la nivel local (şi despre Organizaţia Regulii de Aur la nivel internaţional). Spre exemplu, dacă Susan lucrează în domeniul contabilităţii comerciale iar Andy la un depozit pentru unelte de grădinărit, ei ar putea dacă doresc să facă anunţuri celorlalţi membri care le susţin afacerile.

Acesta ar putea fi de asemenea un moment bun pentru „a trece cu o tavă de colectare", dacă ai de gând să accepţi donaţii sau trebuie să colectezi cheltuielile pentru reuniune.

7) Socializarea – În cele din urmă, alocă un anumit timp pentru ca oamenii să vorbească şi să socializeze unul cu celălalt în mod independent.

8) Să Ne vedem Din Nou – Încheiaţi întâlnirea cu o altă perioadă a unirii mâinilor, a liniştii, a rugăciunii în linişte sau a meditaţiei. Apoi se continuă cu o mare îmbrăţişare de grup!

Capitolul Douăzeci şi Doi
Reuniunile Colegiale Intenţionale

Aşa cum am menţionat mai devreme, „coborârea în tranşee" alături de ceilalţi cu aceeaşi gândire, oferă marea oportunitate a schimbării în mai multe moduri. Şi în plus, faptul că uneori din aceasta rezultă neînţelegeri şi conflicte. Obiectivul este să tratezi cu pozitivitate lucrurile care îţi sunt prezentate în legătură cu partea ta egoistă. În cazul în care acest lucru nu este făcut imediat atunci când este prezentă o „problemă", ori când apare un dezacord / conflict (pentru un oarecare motiv), atunci cel mai bun instrument pentru a aborda în mod pozitiv asemenea probleme este acela de a avea o reuniune a grupului pentru a discuta lucrurile şi pentru a lucra la ele.

Alegerea unui „Şef între Colegi".

Îţi poţi imagina mâinile şi picioarele tale tot

încercând să acţioneze în mod independent şi „făcându-şi propriile reguli” fără o coordonare de la creierul / mintea ta? Orice trup are nevoie de un cap. Aceste lucruri se aplică oriunde este implicată mai mult de o persoană, pentru ca totul să funcţioneze ca un întreg, la cuplurile căsătorite şi la partenerii de afaceri, la echipe de fotbal, corporaţii şi chiar naţiuni. Analiza obiectivă arată în mod clar că eforturile de grup funcţionează mai bine atunci când cineva acţionează ca „şef”.

Acest lucru se aplică partenerilor şi cuplurilor şi chiar grupurilor mult mai mari. Multe dintre parteneriatele de afaceri s-au rupt din cauza „impasului”, dezacordului în legătură cu cine este cel ce are de spus ultimul cuvânt. Acesta este motivul pentru care multe parteneriate moderne de afaceri au prevăzute în contract „clauze de preluare” care necesită un partener care să-şi împartă cota sa către ceilalţi dacă se ajunge la această situaţie. Este desigur mult mai complicat în relaţiile de familie, dar totuşi, asemenea relaţii se rup din lipsa unuia sau a celuilalt partener care este „capul” care ia decizia în familie. Iar câteodată acestea se destramă din cauza luptelor pentru putere în legătură cu acest lucru.

Având un cap dominant sau un lider poate fi desigur şi un dezavantaj. Dar, din păcate, până în momentul în care toată lumea este solidar coordonată cu o sursă universală / spirituală de acelaşi fel, atunci nu vor mai fi necesari lideri / şefi. De asemenea, se aplică aici şi coordonarea eforturilor de grup. Acesta pare să fie cea mai bună soluţie pentru „depăşirea blocajului”. Trucul este acela de a ne asigura că „şefii” sunt cât mai „buni” posibil. Un „rege” sau o „regină” generoşi pot fi cea mai măreaţă formă a conducerii, realizare şi binecuvântare pentru o ţară, în timp ce unii egoişti ar putea fi cel mai rău coşmar. Însă, liderii de orice fel, aleşi sau nu, pot fi o binecuvântare sau un blestem. Procesul electoral este o supapă de siguranţă

pentru acest lucru, însă nu ar trebui să se abuzeze de acest lucru prin încercarea de a scăpa de cineva atunci când acesta îşi face datoria. În cazul unui grup de lucru al Regulii de Aur, trebuie prudenţă în dorinţa de a scăpa de un lider al grupului numai pentru că acesta a sprijinit critica ce ţi-a fost adusă sau pentru că „s-a alăturat de partea” cuiva care este împotriva ta. Partea egoistă a sinelui tău fiind ameninţată, acesta nu este un bun motiv pentru a scăpa de un lider al grupului, este însă un motiv bun pentru a-l păstra.

Şeful în Colegialitatea Intenţională

Am discutat deja despre scenariul alegerii unui lider într-un grup/club de studiu, dar acest lucru înseamnă chiar mai mult decât un rol critic şi important într-un scenariu al colegialităţii intenţionale. Va trebui să alegi pe cineva care să aibă ultimul cuvânt într-o situaţie de impas, în argumente sau discuţii atunci când două sau mai multe persoane sunt în dezacord. Această persoană ar trebui să fie capabilă de mediere în sensul pozitiv, cu dragoste şi în mod obiectiv, chiar şi mijlocul unei lupte încinse între ego-uri. Acesta va trebui să adere la contractul de reguli şi acorduri care au fost stabilite de grup în legătură cu modul de tratare a oricărei probleme/impas care ar putea apărea. Acest lucru ar trebui să fie criteriul pe care cineva să fie ales, iar dacă aceste linii directoare nu sunt urmate de către mediator/lider, atunci grupul ar trebui să aleagă pe altcineva. Este foarte important ca acordul în legătură cu acest lucru să te facă să te simţi bine pentru alegerea pe care ai făcut-o pentru acest rol, deoarece, atunci când eşti în mijlocul problemelor, când ai de-a face cu probleme, lucrurile pot deveni destul încinse şi intense, acesta este momentul când oamenii care au motive egoiste să fie nemulţumiţi sau să dorească eliminarea liderului, vor căuta orice scuză pentru „a ataca” /a găsi vină persoanei care a fost aleasă pentru a conduce/a media.

„Condamnă greşeala, nu pe actorul care a greşit”. – William Shakespeare

Convocarea unei Reuniuni

Colegii intenţionali pot alege să aibă întâlniri care sunt programate în mod regulat, indiferent dacă există sau nu probleme de dezbătut sau numai atunci când cineva recunoaşte că este nevoie de aceasta. Din moment aceştia trăiesc împreună, este mai uşor să aibă întâlniri frecvente programate (chiar şi zilnice sau de două ori pe zi). Altele în afară de întâlnirile programate sunt cele programate pentru că cineva are de făcut un anunţ, o critică, o plângere în legătură cu un comportament negativ, preocuparea în legătură cu o posibilă problemă sau cele în care este nevoie de rezolvarea unei dispute. Reuniunile nu trebuie să se facă numai pentru comportamentul negativ sau pentru conflicte. Pot fi în legătură cu conflictele personale dintre membri, conflicte interne, dubii sau dificultăţi. Acesta este un forum perfect pentru a „trage ceva aer în piept” şi pentru a primi susţinere, grijă sau îndrumare. De asemenea, reuniunile ar trebui să fie folosite pentru a discuta despre aprecierea schimbărilor pozitive sau pentru a discuta faptele bune.

Atunci când este convocată o reuniune, cel mai bun lucru este să începi prin a merge la liderul grupului, să-i explici motivele convocării unei reuniuni şi să-i CERI să te ajute. Spre deosebire de ceea ce marea majoritate a oamenilor cred, a fi un bun lider de grup este adesea o treabă fără satisfacţie şi foarte dificilă. Ei îţi fac această favoare din bunătatea inimi lor şi ar trebui să fie trataţi ca atare.

Dacă un lider de grup este una dintre părţile implicate într-un litigiu, el trebuie să se lase în seama unei alte persoane care va îndeplini temporar funcţia de lider al grupului.

Atunci când are loc o întâlnire, membri ar trebui să-şi

aducă Jurnalele de lucru aşa cum este menţionat în instrucţiunile reuniunilor grupului de studiu date mai devreme. De fapt, tot aceleaşi lucruri se aplică pentru grupurile de studiu, inclusiv pentru reuniuni, şi de asemenea pentru colegialitatea intenţională. Cu toate acestea, din moment ce colegii intenţionali sunt mai predispuşi a avea conflicte interpersonale, trebuie să discutăm despre metodele speciale de a trata lucrurile într-o şedinţă.

Adoptarea Hotărârilor

1) Declaraţiile Personale – Dacă un conflict nerezolvat dintre doi membri este adus în reuniune, cei doi ar trebui să-şi citească propriile secţiune de Declaraţii Personale, apoi să şi le dea unul celuilalt pentru a le citi – înainte de a fi discutate.

2) Angajamentele Spuse cu Voce Tare – După aceea, ei ar trebui să se privească unul pe celălalt şi să-şi reafirme verbal că doresc să ajungă reciproc la adevăr în loc să-şi apere propria poziţie în această privinţă. Ei ar trebui să-şi afirme verbal că adevărul este mult mai important pentru ei, decât a fi bun sau rău şi că dragostea altruistă unul pentru celălalt este mult mai importantă decât a fi bun sau rău.

3) Întoarceţi-vă unul către celălalt şi spuneţi-vă povestea – După aceea, ei ar trebui să-şi spună fiecare povestea lui. Întreruperea rezonabilă pentru clarificarea faptelor ar trebui să fie permisă, însă acest lucru nu ar trebui să se transforme într-o constantă argumentaţie. Oricui ar trebui să-i fie permis de către celălalt să-şi spună povestea.

4) (a) Membrii să-şi reamintească despre dispute (1), pierderea obiectivităţii (2) şi aplicarea Regulii de Aur. (b) Izolarea problemei principale de cea secundară. (c) După aceea, membri pun întrebări în legătură cu disputa, discută şi acordă acesteia o mai mare obiectivitate. Acum,

aproape în fiecare caz, ambele persoane vor avea parţial dreptate şi ambele vor greşi într-o anumită măsură. Ceilalţi membri (care nu sunt implicaţi din punctul de vedere al „părţii egoiste" şi care nu sunt implicaţi emoţional şi egocentric) ar trebui să reflecteze la chestiune. Astfel, ei pot să-şi ofere parţialitatea de adevăr pe care îl văd ei în acest conflict, precum şi modalităţile în legătură cu modul cum ar trebui tratată problema în lumina dragostei altruiste. Este mult mai uşor pentru noi să vedem adevărul şi soluţiile în legătură cu argumentele şi problemele celorlalţi oameni, în loc să le vedem pe ale noastre înşine. Acesta este motivul pentru care fiecare dintre noi trebuie să se bazeze pe obiectivitatea şi claritatea celorlalţi membri, atunci când noi înşine suntem prinşi în „capcana" egoismului, a defensivei, a negativităţii sau încăpăţânării. Este la latitudinea membrilor neimplicaţi în conflict să puncteze aspectele corecte în legătură cu acesta, greşelile în legătură cu acesta şi mult mai important, modul cum ar trebui privit şi tratat folosind Regula de Aur.

Membri ar trebui să înceapă prin a reaminti părţilor implicate în conflict că trebuie să ÎNŢELEAGĂ ŞI SĂ ŢINĂ MINTE acest lucru în timpul reuniunii, faptul că probabil ei şi-au pierdut obiectivitatea. Că fiecare dintre ei consideră că probabil el are dreptate şi celălalt greşeşte. Trebuie în primul rând să admită ei înşişi acest lucru, apoi ceilalţi membri ai reuniunii, că există o foarte bună şansă ca măcar parţial să nu aibă dreptate, dacă nu chiar pe de-a-ntregul. Ei trebuie să DOREASCĂ cu adevărat să-şi vadă PROPRIA greşeală, s-o schimbe în loc să se concentreze pe acea parte în care cealaltă persoană greşeşte. În caz contrar, nu se va obţine nimic, nu se va realiza nimic, nu va avea loc nicio dezvoltare, iar dragostea altruistă va fi înlocuită printr-un fel de „ciudă" sau prin diferite obstacole şi emoţii negative. Însă, atunci când acest proces se face în

mod corect, când aplicarea Regulii de Aur este prioritară mâniei, invidiei, geloziei, etc., atunci dragostea altruistă va deveni şi mai puternică.

În multe cazuri, ceea ce se va întâmpla este problema iniţială, aceasta aduce confuzie şi se amestecă într-o problemă secundară. Să luăm în considerare următorul exemplu fictiv. Să presupunem că John îi reaminteşte lui Mary că este rândul ei să facă mâncare, şi îi mai atrage atenţia că ea de fiecare dată evită acest lucru atunci când îi vine rândul. Mary reacţionează în mod negativ, devine iritată şi nu este de acord, susţine că nu a evitat de fiecare dată acest lucru, iar John nu face altceva decât să „devină negativ". Şi faptul este că, John a FOST „negativ" – pentru că s-a aşteptat la asta reamintindu-i lui Mary, problema devenind „deranjantă" un timp. Deci, în loc să pună problema în mod pozitiv aşa cum „trebuia de fapt", el mai înainte a punctat acest lucru, astfel încât, în acest mod a ajuns la „pragul de negativitate" şi astfel „s-a pierdut controlul". John nu a adus problema pur şi simplu până la „iritare", el a „construit-o" în timp, aceasta fiind o şi mai mare problemă decât dacă acestea i-ar fi fost cu adevărat gândurile şi sentimentele. Până atunci, el ar fi fost destul de deranjat, aşa că i-a expus problema pe un ton negativ, a construit în spatele acesteia o uşoară „încărcătură" ostilă.

Hai să presupunem că problema dintre John şi Mary nu a fost niciodată rezolvată în mod pozitiv şi este adusă la una din reuniuni. Ce ar trebui să se întâmple?

În primul rând, ei trebuie să separe problemele de „atitudine" de cele faptice. Cu alte cuvinte, omul nu ar trebui să folosească NICIODATĂ „tonul" / atitudinea pentru a semnala o problemă altor oameni, să folosească acest lucru ca pe o scuză pentru a ignora ceea ce i-a fost semnalat lui. Aceasta este o încercare comună pe care partea egoistă încearcă să o folosească mereu pentru „a ieşi basma curată". Astfel, descoperim că la reuniuni,

primul lucru de făcut este acela de a izola cele două probleme. Asta nu înseamnă că atitudinea negativă a lui John ar trebui ignorată, pentru că, dacă el nu este pe cale de a deveni un iubitor altruist şi totuşi doreşte acest lucru, atunci el trebuie ajutat. Însă, acest lucru înseamnă că atitudinea lui John ar trebui să fie tratată numai

DUPĂ ce este rezolvată în totalitate problema principală. În caz contrar, asemenea probleme de „du-te, vino" nu s-ar termina şi nu s-ar rezolva niciodată. Deci, în primul rând, Mary trebuie să se ocupe de ce anume i-a semnalat John, indiferent dacă John a fost un nemernic ce ţipă sau un dulce precum plăcinta în legătură cu acest lucru. Ceilalţi membri trebuie să se implice cu modul lor de percepţie. Care este adevărul în legătură cu felul leneş al lui Mary de a pregăti mâncarea de fiecare dată când îi este rândul? În situaţiile conflictuale, lucrurile sunt adesea exagerate de către „acuzator" şi de multe ori „minimalizate" de către acuzat. Astfel că, Mary are o tendinţă de a a-şi ignora treburile, însă nu face acest lucru de FIECARE DATĂ. În acest caz există o anumită parte de dreptate şi din nou o parte de greşeală. În cel de-al doilea rând, în momentul de început când John i-ar fi atras atenţia lui Mary, ea ar fi trebuit să admită că are această tendinţă (dacă era adevărat), mulţumindu-i lui John pentru că i-a atras atenţia, spunând o afirmaţie pozitivă de genul, „Eu sunt întotdeauna pozitivă, responsabilă şi iubitoare altruistă" şi să urmeze această cale. Membri trebuie să încerce să o ajute pe Mary in a vedea acest lucru, să-şi dea seama de asta şi să facă asta.

5) Rezolvarea Problemei Principale – Dacă Mary acceptă sfatul membrilor şi îşi dă seama că a greşit, ea şi poate cere iertare şi să facă o afirmaţie. După ce acest lucru „a fost făcut", şi numai după aceea, ar trebui să fie tratată problema de atitudine negativă a lui John. Dar, înainte de a începe cu acest exemplu, hai să ne ocupăm de

cazul în care Mary nu ar fi acceptat adevărul în faţa celorlalţi membri.

În primul rând, Mary ar fi trebuit să-şi amintească de ce anume se află ea acolo, care este obiectivul pe care şi la exprimat. Ea ar trebui să se întrebe dacă doreşte să ajungă la adevăr sau dacă vrea numai „să fie în ordine”. Ar trebui să se întrebe dacă simte dragoste altruistă faţă de John. Doreşte ea să devină o persoană cu mai multă dragoste altruistă, să-şi dezvolte virtuţile Regulii de Aur sau numai „să fie în ordine”? În cazul când ea totuşi nu se regăseşte nicăieri, membri neimplicaţi ar trebui să încerce jucarea unui rol, unul care să joace rolul lui Mary iar altul care să joace rolul lui John. Aceştia pot juca mai înainte rolul cu situaţia greşită, pentru a vedea dacă Mary „se prinde” şi apoi să joace rolul când Mary ar fi fost pozitivă.

6) Rezolvarea Problemei Secundare – Acum, după ce problema comportamentului lui Mary a fost complet rezolvată (asta însemnând că ea „s-a prins”, a văzut eroarea din comportamentul său apoi i-a cerut iertare lui John, a spus o afirmaţie pozitivă pentru ea însăşi), atunci putem trata şi problema de atitudine a lui John.

În primul rând, John ar trebui să sublinieze faptul că trebuie să comunice mai bine, să corecteze lucrurile mai repede, în loc să le lase dus către negativ. În cel de-al doilea rând, el ar trebui să-şi amintească faptul că nu există un motiv suficient de bun pentru a fi negativ. Ar trebui să-şi amintească faptul că trebuie să-i pese de ceilalţi, să fie iubitor altruist şi să facă lucrurile în legătură cu ceilalţi din dorinţa de a-i ajuta. El ar trebui să-şi amintească faptul că a critica în mod pozitiv, cu dragoste din inimă, atunci va primi cel mai adesea un răspuns bun. În funcţie de atitudinea lui este şi răspunsul, aceleaşi etape de mai sus pentru a o ajuta pe Mary se folosesc şi pentru a-l ajuta pe John.

Un alt lucru care se întâmplă adesea, este faptul că

oamenii recurg la represalii. De exemplu, să spunem că Mary s-a oprit într-un mod conştient sau inconştient la ranchiuna pe care o poartă lui John pentru faptul că îi pregăteşte masa. Astfel ea va căuta o oportunitate pentru a-i găsi o anumită vină. Nu una care să-l ajute în dezvoltarea sa. Nu pentru că îl iubeşte. Nu pentru că el este cel mai bun. Nu pentru că ea încearcă să-l schimbe prin oferirea unei critici constructive, ci numai pentru că ea vrea să-i întoarcă spatele. În mod evident, acest lucru nu este bun. Deci, ce este de făcut?

Ei bine, o critică făcută din ciudă este practic aceeaşi precum problema de mai înainte în care John este negativ atunci când îi cere lui Mary să gătească. Deci, aceasta ar trebui să fie tratată în acelaşi mod. Cu alte cuvinte, nu contează care este motivul pentru care cineva îţi oferă ceva, dacă o face sau nu din ranchiună. Adevărul este adevăr. Să fie sau nu adevărat acest lucru. Trebuie să te ocupi de problemă. Apoi, numai după ce problema iniţială este în totalitate rezolvată, ar trebui să te ocupi de problema ranchiunei, pentru a ajuta la reîntoarcerea pe calea criticii cu dragoste şi dintr-o dorinţă de a ajuta în locul dorinţei de a face rău şi a te răzbuna.

7) Disputele nerezolvate care sunt înmânate liderului grupului pentru luarea unei decizii – Dacă totul dă greş, disputele din Jurnalul de lucru ar trebui să fie înmânate liderului de grup pentru a fi dezbătute. El poate aminti părţilor idealurile în care sunt implicate, obiectivele şi angajamentele, poate face determinarea finală în legătură cu rezolvarea acestora. Pentru a accepta decizia liderului grupului, în cazul în care aceasta este una care nu îţi place, îl smerit. Dacă ai o problemă în legătură cu acest lucru, întreabă-te singur, este decizia liderului una care îţi poate face rău ţie sau oricui altcuiva? Dacă nu, ce anume ai tu de pierdut? Chiar dacă aceasta ar fi greşită, întreabă-te singur ce anume ai de pierdut, altceva în afară de

orgoliu? Dacă cineva nu poate rezolva o dispută de unul singur sau cu ajutorul membrilor, ori dacă este dispus a lua o decizie precum cea liderului grupului cu o atitudine cu adevărat bună, pozitivă, atunci acela a decis să-şi facă din apărarea propriul ego un lucru mai important decât dezvoltarea şi aplicarea Regulii de Aur şi nu ar trebui nici măcar să pretindă că a „încercat". Se poate întâmpla o luptă, dar în cele din urmă numai asta ar trebui sau nu ar trebui făcut. *Alege* să fii smerit şi iubitor sau alege să fii în defensivă şi egoist.

8) În Final ţineţi-vă de mâini, indiferent ce aţi ales să faceţi, rugaţi-vă / meditaţi / faceţi afirmaţii, apoi îmbrăţişaţi-vă. Lăsaţi lucrurile într-o notă pozitivă, înălţătoare.

Capitolul Douăzeci şi Trei
Problemele Familiale / Soţ-Soţie

Cunoaştem cu toţii că a trăi alături de un soţ/o soţie poate fi un lucru minunat sau poate fi un coşmar. De fapt, majoritatea dintre crime au la bază argumente de căsnicie. Însă, dacă împărţiţi idealuri comune, dacă munciţi împreună, partenerul de viaţă poate fi cel mai de valoare membru al „echipei" pentru a vă atinge obiectivele. Dacă nu, acest lucru poate fi cel mai mare detriment în a-ţi atinge obiectivele. Ce fac soţii în relaţia lor este întru totul creat numai de ei. Ai dori să-ţi păstrezi soţul/soţia cât mai jos, sau să-l/s-o sprijini în dezvoltarea spirituală?

Dacă tu şi soţul/soţia ta doriţi să lucraţi unul cu celălalt pentru aplicare Regulii de Aur în vieţile voastre, atunci sunteţi în esenţă „colegi de cameră intenţionali" în Regula de Aur şi atunci puteţi folosi acest program. Dar, relaţiile conjugale au probleme mult mai complexe, astfel că, hai să privim pe unele dintre acestea.

Unii spun că problemele dintre bărbat şi femeie apar pentru că ei sunt de naturi diferite.

Nu există nicio îndoială că ei au naturi diferite, moduri de gândire şi de comportament diferite (şi astfel „moduri de a acţiona” diferite), însă nu acesta este adevăratul motiv pentru care au probleme în relaţie. Natura diferită poate fi de fapt un lucru minunat şi complementar atunci când este echilibru prin aplicarea dragostei altruiste. Indiferent de natura „modului său de acţiune”, fiecare fiinţă umană este de asemenea un amestec între elementele masculin şi feminin. Acest lucru este într-adevăr destul de complicat, însă şi destul de simplu dacă aplici Regula de Aur.

Pe lângă faptul de a avea naturi diferite (care adesea nu sunt înţelese), bărbatul şi femeia au programări diferite care creează şi mai mari diferenţe şi separare decât cele care sunt în mod natural inerente. Ambii au diferenţe de natură şi diferenţe programare, acestea trebuie să fie examinate şi luate în seamă.

Adevărata rădăcină a *oricărei* probleme în relaţie, nu doar în cele de natură masculină / feminină, nu are nimic de-a face cu sexul. Aceasta are legătură cu acelaşi lucru despre care am vorbit pe parcursul acestei cărţi. Adevărata rădăcină a problemei este numai egoismul, iar vindecarea (spre deosebire de o soluţie temporară de vindecare) este totuşi dragostea altruistă.

În primul rând, hai să luăm în calcul programarea. Avem aici totalitatea programărilor prin cultură, această programare este un handicap pentru noi, unul care lărgeşte prăpastia dintre sexe. Ce urmează ar putea fi simplificat, este plin de generalităţi, însă este în esenţă adevărul. Ţine minte că, în timp ce programarea culturală creează propriile-i convingeri şi comportamente, aceasta se combină de asemenea cu naturile integrante ale bărbatului şi femeii pentru a produce tot felul de noi deviaţii.

Atât bărbaţii cât şi femeile obţin o mulţime de

programări negative, însă atunci când vine vorba despre abilităţi de relaţionare, bărbatul obţine ce este mai rău din aceasta. Bărbaţii sunt în plus deschişi în faţa programării secrete pentru a-şi reprima sentimentele. Lor „nu le este permis” nici măcar să aibă sentimente, ca să nu mai vorbim despre a le împărtăşi cuiva. „Băieţii mari nu plâng”, este adesea spus verbal sau în şoaptă şi într-un anume fel copiilor mici de sex masculin. „Fi bărbat”, este auzit sau lăsat în mod consecvent să se înţeleagă. Dar, ce înseamnă să fii un bărbat? A fi dur (insensibil), a-ţi reprima sentimentele? A fi un afemeiat? A avea unghiile murdare? A juca şi a urmări sporturile de competiţie? A bea şi a conduce?

În cele din urmă, cel puţin majoritatea dintre bărbaţi sunt făcuţi să simtă ruşine dacă sunt cu adevărat sensibili sau când îşi exprimă sentimentele, astfel că, ei şi le suprimă, le închid în adâncul lor şi încearcă să le ţină „amorţite”. Este de mirare că atunci când vin acasă de la serviciu ei nu vor „să vorbească” cu soţia lor?

În topul majorităţii se află bărbaţii care nu înţeleg sentimentele de bază ale unei femei, gândirea sau nevoia ei de a discuta. Între acestea şi programarea negativă, nu se face referire la femeie ca la un prieten (în acelaşi mod cum se referă la bărbat). Diferenţa este adesea atât de mare încât bărbaţii ajung în cele din urmă să le considere pe femei doar ca pe ceva cu care trebuie „să înveţe să trăiască”, pentru a obţine ceea ce au nevoie ei de la ele, să dorească ceva de la ele.

Pe lângă faptul de a fi în mod natural bazată pe gândire emoţională, femeia este adesea programată să gândească şi să se comporte în mod iraţional, emoţional, să considere că este „lipsită de ajutor” şi că „nu o duce mintea”. Ele, de asemenea, nu relaţionează cu modul de gândire al bărbatului şi în general nu se referă la bărbat ca la un prieten (în acelaşi mod cum ar face cu alte femei).

Altceva în afară de a avea propriile proaste experienţe în legătură cu ei înşişi (şi o proastă programare), bărbaţii sunt adesea programaţi să primească o intensă programare de porc egoist, să fie toleranţi în a face schimb de necesităţi sau dorinţe.

Chiar dacă de fapt noi nu le auzim spuse asemenea lucruri, ne îndreptăm oarecum către acestea precum nişte copii. Vedem aceste lucruri în comportamentul celor din jurul nostru şi mergem către ele prin mesajele şi indiciile non-verbale.

Adevărata Vină

Indiferent de varietatea motivelor pentru care bărbatul şi femeia sunt atât de diferiţi, cu siguranţă un singur lucru au toţi oamenii în comun, indiferent de sex, rasă, vârstă sau condiţie, acesta este egoismul – separarea. Atunci când o persoană devine iubitoare altruistă, lipsa înţelegerii şi conexiunii dintre sexe şi dintre soţi dispare în mod „miraculos”.

Gelozia este una dintre cele mai perfide „ramuri” ale egoismului. Un mare procentaj al crimelor şi violenţei în familie despre care am menţionat mai înainte, provine din gelozie. Uneori oamenii vor ca soţul/soţia să fie un pic geloşi. Ei consideră prin acest lucru că sunt iubiţi. Însă, acest lucru este departe de adevăr. Atunci când cineva este gelos, nu poate fi în acelaşi timp şi iubitor. Aceste două lucruri nu pot coexista. Mai degrabă decât a fi iubitoare, o persoană geloasă este una egoistă, posesivă şi nepăsătoare. Da, aceasta îşi etalează „grija” indiferent dacă şi-ar putea pierde sau nu ceea ce posedă, însă în acest fel ea nu îşi arată „grija” pe care o are în legătură cu TINE. Această persoană nu îşi etalează dragostea, ea îşi etalează o teribilă dependenţă.

Posedând, având controlul, atrăgând atenţia şi energia altui om, este probabil cea mai puternică, cea mai distructivă faţetă a dependenţei umane. Posesivitate este

ceea ce obţii atunci când eşti „dependent de droguri”. Iar atunci când ceva anume ameninţă această puternică dependenţă, tratamentele dependenţei de „droguri”, „repararea” dependenţei, reacţia la acest lucru este una negativă şi distructivă – aceasta este gelozie. Desigur, aceasta poate fi una relativ uşoară. Însă, poate deveni foarte rapid una severă. Chiar şi reacţiile relativ uşoare sunt precum o otravă într-o relaţie de dragoste adevărată, acestea servesc doar la o viitoare separare între soţi. Pentru „joaca” de a o avea într-o relaţie, aceasta este o joacă cu nebunia, precum gândirea unui dependent de droguri care foloseşte de un drog inofensiv, câţi paşi mai sunt de făcut până la începutul acestei nebunii, până la violenţa emoţională, până la violenţa fizică şi până la crimă. Deci, înainte de a ne juca cu aceasta, până la a ne gândi că este ceva „atrăgător” sau un semn al dragostei, trebuie să te gândeşti mult şi insistent la toate abuzurile oribile pe care le-a cauzat gelozia. Şi nu este numai violenţa una dintre cauzele acesteia. Este unul dintre cei mai importanţi distrugători ai relaţiilor. Există desigur multe alte „boli ale relaţiilor”, însă ele au un singur remediu comun – Dragostea Pură.

Din păcate, a *imita* Dragostea pură este uneori luat ca fiind soluţia pentru a avea o „relaţie bună”. Bărbaţii şi femeile sunt uneori învăţaţi să *pretindă* că sunt înţelegători, atenţi şi grijulii. Ei pot învăţa doar „să meargă prin intermediul mişcării” şi „să spună lucruri corecte”. Oamenii învaţă doar o falsă grijă şi înţelegere prin efectuarea comportamentelor specifice, prin aceasta vor „câştiga” aprobarea soţului/soţiei lor. Însă, contează acest lucru dacă nu îl simţi cu adevărat? Ar trebui să fii fals numai aşa de dragul relaţiei, pentru a obţine ceea ce îţi doreşti pentru tine însuţi sau pentru a evita o dispută? Ar trebui să mergi doar pe asta, numai pentru ca să obţii recompensa ori ceea ce îţi doreşti? Nu contează dacă eşti

grijuliu sau dacă SIMŢI cu adevărat grijă sau nu? Asta depinde de ce anume îţi doreşti. Dacă îţi doreşti un rezultat fals, foloseşte metodele de grijă falsă şi mergi pe calea acestora. Dacă îţi doreşti „lucruri adevărate" într-o relaţie, atunci fă lucruri reale, gândeşte cu gânduri adevărate, îl unul adevărat. Aplicând Regula de Aur ţi-ai putea pierde o relaţie falsă ori superficială şi ai obţine una adevărată. Este alegerea ta.

Hai să luăm în considerare un exemplu în legătură cu aceasta. Un bărbat şi o femeie vin amândoi de la serviciu. El se trânteşte în faţa televizorului. Nu vrea să vorbească cu soţia ori s-o asculte, vrea numai o bere şi să se uite la televizor. Soţia doreşte să-şi petreacă timpul discutând şi probabil să-şi împărtăşească o mică afectivitate. „Repararea rapidă a relaţiei" ar putea însemna din partea lui să meargă la ea, s-o întrebe când este ziua ei, să vadă ce ar putea face pentru ea, i-ar putea da chiar şi o îmbrăţişare şi să se ofere să ducă gunoiul. Dar dacă el face asta numai pentru că vrea să păstreze lucrurile în pace, ca să primească ceva sau pentru a evita sâcâiala din relaţie, ce are atunci? Un concubinaj între doi roboţi. Alăturarea a doi roboţi pentru a se menţine în viaţă? Acest lucru reduce practic relaţia la nimic mai mult decât un fel de afacere egoistă reciprocă (şi din păcate sunt multe astfel). „Voi face asta pentru tine DACĂ o faci şi tu pentru mine".

Pentru soţie, repararea în mod fals a lucrurilor poate însemna „hai să-l las să aibă spaţiul lui". Dar în interior, dacă ea nu face acest lucru din Dragoste Pură pentru el, atunci aceasta va clocoti. Iar acumularea de negativitate va ieşi la iveală cândva într-o zi.

Chiar dacă iei în considerare abordarea în mod fals a stabilităţii relaţiei tale, asta poate merge pentru un timp, însă nu poate dura. Din cauza naturii părţii egoiste a sinelui aceasta se va ruina. Chiar şi o singură persoană nu va oferi suficientă, nu o va oferi celuilalt care o doreşte,

alţii o vor oferi într-un mod prea exigent sau în alt fel. O persoană va primi negativitate din partea alteia, atunci aceasta va recurge la represalii – atunci se va produce „efectul bulgărelui de zăpadă”. Cât de mult ar putea avea un om, cât timp şi-ar putea păstra un „bun” comportament dacă el nu primeşte ceea ce îşi doreşte în schimb de la partenerul său? Şi invers. Nu prea mult timp. [Se aplică de asemenea şi rolul invers].

Regula de Aur poate remedia lucrurile dacă ambele părţi doresc cu adevărat să o aplice. Cu puţină Dragoste Pură adevărată, altruismul şi grija merg pe un drum lung. Dacă unul dintre soţi va fi doar tolerant, înţelegător, cu grijă în ceea ce priveşte natura partenerului lui, a programării sale şi îl ajută să muncească la aceasta, acest lucru poate schimba totul – de fiecare parte a baricadei.

Încă o dată spun, un lucru de reţinut este acela că nu poţi schimba o altă persoană. NUMAI TU ÎNSUŢI TE POŢI SCHIMBA PE TINE ÎNSUŢI. Încercarea de a influenţa pe cineva „vorbindu-i despre ceva anume”, încercarea unei anumite forme de „mită” conjugală, „cicălirea” sau „forţa” s-ar putea să dea anumite rezultate temporare, însă cu siguranţă nu vor rezolva lucrurile. Îndată ce te-ai schimbat tu însuţi pentru a fi un mai mare iubitor altruist, atunci vei fi în mod automat ofertantul unei adevărate oportunităţi pentru schimbarea soţului/soţiei. Pe de altă parte, acest lucru oferă oportunitatea pentru o schimbare pozitivă, îndepărtarea de trăirea unei vieţi precum cea a unui strigoi egoist şi lipsit de dragoste. Pe ultima linie se află faptul că, făcând anumite lucruri în scopul de a obţine ceva, vei exista numai în zona de „al meu” – aceasta îţi poate aduce în cele din urmă numai probleme. Adevărata dragoste unul pentru celălalt, adevărata grijă este singura cale pentru rezolvarea şi vindecarea dificultăţilor care apar între soţi.

Toleranţa Moderată

Este nevoie de un amestec de toleranţă la slăbiciunile umane şi la defectele partenerului (partenerilor) nostru (noştri), combinat cu o dorinţă sinceră de a fi de folos din punct de vedere spiritual pentru cealaltă persoană. Trebuie să fii atent, nu să începi a gândi că toleranţa înseamnă sprijinirea comportamentului negativ. Relaţiile de co-dependenţă (manifestarea faţă de o altă persoană dependentă), nu este bună pentru oricine. Ce vreau să spun prin asta? Majoritatea relaţiilor se bazează pe individualitate şi pe obiectivele de reciprocitate egoistă. Din păcate, Regula de Aur este de obicei absentă în aceste persoane şi de multe ori le lipseşte grija pentru celălalt şi pentru dezvoltarea sa ca o fiinţă umană. Atâta timp cât asemenea relaţii devin piscine mari pentru relaxare şi vehicule pentru consolidarea egoismului şi slăbiciunii unei persoane, ambii parteneri pot sta împreună din motive greşite, continuând să promoveze comportamentul negativ.

Imaginează o femeie care simte că soţului ei îi pasă foarte puţin de ea, că el ar vrea mai degrabă să privească la televizor decât să-şi petreacă un timp bun pentru a comunica cu ea sau pentru a-şi împărtăşi amândoi un anume romantism sau altceva. Ea învaţă să tolereze ceea ce doreşte el să facă, cunoscând faptul că nu-l poate schimba (cu toate că şi-ar dori acest lucru), învaţă astfel să meargă înainte cu acest comportament al lui. Acesta este un schimb. Un schimb prost făcut. Ea renunţă într-o anumită măsură la intimitate şi comunicare, în scopul de a obţine alte lucruri în relaţie. Acest lucru este valabil în ambele sensuri. Lui nu îi place de ea ca persoană, nu o înţelege, ei amândoi nu au interese comune, nimic despre care să vorbească cu adevărat, însă ea are grijă de el. El o tolerează într-o anumită măsură, în scopul de a obţine alte lucruri din relaţia lor. Acest lucru poate fi o situaţie foarte mizerabilă pentru ambele persoane.

Faptul că deja citeşti acest ghid, înseamnă că eşti

deja înclinat să fii un darnic şi atent la această situaţie. Faptul că cel puţin preţuieşti aceste trăsături. Având în vedere acest fapt, ai putea oferi mai multă atenţie comportamentului rău / nesănătos al partenerului tău, imaginându-ţi că eşti o persoană mai bună.

Bunul Exemplu Rău

Cunosc o doamnă care a trăit cu un om ce era dependent de alcool de mai mulţi ani. Ea „a rămas cu el" considerând că poate încerca să-l ajute, să menţină un stil de viaţă bun pentru copii. Aveau doi copii şi a rămas alături de el, forţată să se supună abuzurilor lui. Desigur, copii au acum cicatricile asociate. Ea a jucat rolul curajului, al grijii, al mamei înţelegătoare, muncind şi încercând să ţină lucrurile împreună, plătind facturile atunci când el nu era capabil să muncească din cauza alcoolismului. Ea a considerat că el a fost „un băiat bun". Câţiva ani mai târziu, ea putea spune că a făcut asta pentru că aşa a simţit că ar avea grijă ca lucrurile să meargă şi să „evolueze". Nu a vrut să îi „facă rău" părăsindu-l. Prin faptul de a rămâne alături de el, ea şi-a mărit problemele. De fapt i-a făcut rău şi lui, şi-a făcut rău singură şi în mod direct copiilor ei. Iar în acest caz, efectul valului greşelii care se întoarce s-a mărit.

Iată câteva întrebări bune pentru a ţi le pune tu însuţi:

1) Poate relaţia ta să servească punctelor slabe ale părţii negative a partenerului tău?

2) De ce sunteţi împreună?

3) De ce tolerezi/permiţi lucrurile pe care le permiţi? Motive egoiste? Este din cauza fricii de a fi singur, a ataşamentului, a posesivităţii, a câştigului bănesc, a nesiguranţei etc? (Aceşti factori sunt aproape întotdeauna în aceeaşi formulă.)

4) Vrei să mergi înainte în relaţia ta, în acelaşi mod în care ai face-o în mod curent dacă preocuparea te-ar

ajuta să fii o persoană dezvoltată / să devii o persoană mai bună?

5) Ar putea anumite lucruri pe care ţi le permiţi în mod curent, să devină inaccesibile dacă propriul tău ataşament şi interesele sinelui nu ar mai fi mult timp pe scala valorilor?

6) Ai putea încuraja / promova anumite lucruri în relaţie şi pe care în mod curent nu le încurajezi, în cazul în care propriile tale ataşamente şi interese de sine nu ar mai fi mult timp pe scala valorilor?

7) Este partenerul tău de viaţă şi prietenul tău?

Acestea sunt marile întrebări pe care să ţi le pui tu însuţi în mod periodic. Şi dacă răspunzi la ele în mod sincer şi obiectiv, priveşte de asemenea în mod cinstit şi obiectiv la răspunsuri şi la lucrurile pe care se bazează relaţia ta. Ar putea să fie toate motive egoiste sau toate motive de grijă, însă pentru mulţi dintre oameni, acestea sunt un amestec din cele două.

Dacă răspunsurile tale la întrebări sunt ceva de genul, „Sexul este minunat”.

„Am nevoie de cineva în viaţa mea.”, sau „Sunt multe lucruri pe care le-aş face în mod diferit dacă eu aş fi primul implicat în a-l face pe partenerul meu să se simtă bine şi să mă simt şi eu bine”, etc., trebuie să arunci o privire sobră la ceea ce faci, de ce o faci şi dacă trebuie să faci unele modificări.

Nimeni altcineva nu-ţi poate oferi „adevărata fericire”, nimeni nu „te face fericit” într-o oarecare adevărată măsură sau una de durată. Sigur – cineva poate face ceva care să-ţi ridice temporar spiritul sau satisfacţia – însă nu acesta este lucrul despre care vorbesc. Eu vorbesc despre un comportament de ansamblu cu caracter personal. Dacă eşti o persoană „de jos”, acest lucru este condiţionat de tine, nu este din vina altcuiva. Dacă vrei să fii fericit, trebuie în primul rând să te faci tu însuţi un om

fericit, acest lucru nu depinde de altcineva. Cum de altfel, tu nu poţi face cu adevărat fericit pe oricine altcineva. De fapt, o relaţie de co-dependenţă / abuzivă comună, care este folosită pentru a păstra un partener de convieţuire este argumentată de fraze precum, „Dar dacă vei pleca eu voi fi doar bucăţele". sau „Dacă tu pleci eu nu voi fi capabil să mă opresc din băut.", etc. Revenind la studiile de comportament ale dependenţei şi la programele pentru ajutorarea unui dependent, cunoaştem că asemenea argumente nu ţin. Se ajunge la un timp când oamenii se pot ajuta numai ei înşişi, iar dacă vei sprijini oricum comportamentul negativ al cuiva din cauza propriilor tale necesităţi / dorinţe egoiste, atunci tu i-ai făcut rău.

În mod ideal, oamenii ar trebui să fie parteneri de dragul unei susţineri reciproce a viselor şi idealurilor lor, pentru a se hrăni şi a se sprijini reciproc în moduri constructive, pozitive – pentru consolidarea părţii pozitive a fiecăruia. Începerea asumării responsabilităţii personale a fiecăruia dintre parteneri pentru a face schimbări pozitive, ATUNCI se obţine sprijinul unuia de la celălalt.

Ai putea spune, „Ei bine, partenerul meu nu este interesat în a fi o persoană mai bună". Aceasta poate fi întrucâtva o dilemă. În acest moment, poate că ar trebui să mergi din nou la lista de întrebări de mai înainte. Apoi, dacă simţi în continuare că ar trebui să fii într-o relaţie pentru un anumit motiv bun, decide care sunt comportamentele acceptabile şi neacceptabile bazate sau nu pe orice fel de comportament care este bun pentru o persoană şi pentru persoanele din jurul acesteia - inclusiv pentru tine. Atunci, mai poţi de asemenea să ai o întâlnire sau să mergi dacă doreşti la un consilier profesionist.

Dacă un comportament în special nu este productiv sau constructiv, trebuie spus ceva cu dragoste în legătură cu acest lucru, iar dacă este necesar, să fie luate măsuri cu dragoste pentru a ajuta la crearea unei schimbări. Dacă

foloseşti această formulă, atunci poţi evita capcana de a deveni pur şi simplu unul care „nemulţumeşte” sau un „sâcâitor”. Marea problemă în a fi numai un deranjant şi un sâcâitor, nu are legătură cu acţiunea în sine. De altfel, poţi vedea această problemă în relaţiile părinte – copil. Să spunem că un copil face ceva ce nu ar trebui să facă. Dacă părintele continuă să tot spună, „Nu, nu, nu…”, iar copilul este obişnuit să i se spună „nu” în mod repetat înainte de a se acţiona, sau dacă nu se va acţiona în mod real, atunci nu vei obţine rezultate pozitive. Dacă „nu” este în mod constant urmat de o acţiune disciplinară din dragoste, atunci se obţine ceva din asta. De asemenea, a avea de-a face din partea unui un partener numai cu nemulţumire şi sâcâială s-a dovedit a fi ineficient. Ar putea funcţiona în unele situaţii, însă doar temporar şi în mod superficial. Dar, cel mai bun efect este în opoziţie cu ceea ce se doreşte, pentru că acest lucru o „amorţeşte” pe persoana care ascultă, şi de asemenea, o face să meargă mai departe. Astfel că, cel mai bine este să stai jos şi să comunici clar fiecăruia în parte lucrurile, iar dacă sunt suficient de grave pentru a necesita acţiune, trebuie să fii pozitiv, să acţionezi cu dragoste. Spunând ce ai de spus şi acordând însemnătate la ceea ce spui. Nu face „figuraţie” şi nu juca jocuri. După ce cuvintele şi-au făcut treaba lor, lasă faptele să vorbească pentru tine.

Presupun că acesta este un fel de paradox, însă dacă munceşti pentru aplicarea Regulii de Aur, poţi profita de avantajele cuiva care te sâcâie. Trăirea alături de un sâcâitor îţi poate oferi câteva mari şanse de dezvoltare şi examinare a propriului sine. Eşti predispus la a fi receptiv unui flux constant de critică şi observaţie. Acest lucru este mai bun decât să trăieşti cu cineva care nu şi-a aruncat niciodată un ochii către tine, chiar şi atunci când ai călcat strâmb. Toate informaţiile pe care eu ţi le ofer pot fi foarte utile dacă nu eşti în defensivă şi poţi cerne critica bună de

cea rea. Dacă poţi privi cu sinceritate acest lucru şi dacă poţi folosi perlele pe care le găseşti în bălegar, poţi face cu adevărat anumite progrese spre bine. Probabil că partenerul tău va observa deschiderea şi schimbările pe care le faci şi cel mai probabil va dobândi un nou respect pentru tine.

Cine ştie, poate că acest lucru va duce chiar la începerea unor îmbunătăţiri!

„Onestitatea este primul capitol din Cartea înţelepciunii”. – Thomas Jefferson

Utilizarea Comunicării în Relaţii
(Este atât de Straniu Că Nu Mai Comunicăm)

Mulţi dintre noi au observat o relaţie care „merge pe poteci stâncoase”. Cu cât lucrurile sunt mai rele într-o relaţie, cu atât şi comunicarea este mai rea. Dar aceasta funcţionează şi în alt fel – cu cât comunicarea este mai rea într-o relaţie, cu atât mai rea este şi relaţia. Atunci comunicarea se opreşte complet, aceasta ori a primit o lovitură mortală, ori poate înseamnă că relaţia este deja moartă.

Aceasta începe cu retragerea în sine a oamenilor, întreruperea în plan intern a simţămintelor şi gândirii. Adesea, fiecare persoană simte că celuilalt nu îi pasă de sentimentele sale, de gânduri sau de necesităţi (lucru care poate fi adevărat). Încercarea de a comunica se poate sfârşi în mod frecvent în frustrare sau dispută. Poţi merge în sus punând cărămidă peste cărămidă. Separarea creşte şi nu mai este mult înainte ca prăpastia dintre oameni să fie de netrecut.

Am văzut cupluri căsătorite care nu îşi mai vorbesc deloc şi în legătură cu nimic. Nu mai vorbesc nici măcar puţin, nu comunică în legătură cu ce s-a întâmplat într-o zi şi nu ia în serios nici măcar o conversaţie „profundă”. Ei

nu pot discuta nici măcar în legătură cu lucrurile simple, ca să nu mai vorbim despre complicatele probleme interpersonale. De ce anume au ei nevoie pentru a avea grija comunicării. Să se aşeze şi să discute despre ce au în minţile lor, să asculte, să se asculte cu adevărat unul pe celălalt. Din păcate, de cele mai multe ori este prea târziu pentru asta.

Dacă oamenii sunt de acord că doresc să se dezvolte, să se dezvolte şi să se apropie, trebuie să elimine separarea dintre ei. Iar una dintre căile de a realiza acest lucru este prin intermediul comunicării. Însă dacă nu se începe cu Regula de Aur, cu grija pentru ceilalţi oameni, nici chiar comunicarea nu va fi de ajutor.

Dacă simţi ceva precum o retragere în sine şi o închidere, în partenerul tău sau în ceilalţi, ori dacă vezi/simţi că oricine altcineva face asta, poţi întruni imediat o reuniune. Comunică. Spune lucrurile în mod deschis şi aminteşte-ţi că orice problemă poate fi rezolvată cu destulă dragoste altruistă şi onestitate. De asemenea, ţine minte faptul că adesea problemele nu implică ambele părţi sau toate părţile. Nu este vorba de a da vina pe cineva, este vorba de rezolvarea problemelor care au apărut între noi şi în fiecare în parte, între noi şi în legătură cu dragostea noastră. Prin această abordare ne putem aduce înapoi deschiderea şi dragostea, ne putem întoarce la relaţiile şi la ajutorarea reciprocă în loc să ne facem rău unul celuilalt.

Rezumat în legătură cu Parteneriatul

Dacă doreşti să obţii lucruri cu o echilibrare pozitivă, începi prin a avea o reuniune cu partenerul tău. Află dacă acesta este pe aceeaşi „lungime de undă” ca şi tine, dacă doreşte să lucreze prin aplicarea Regulii de Aur în viaţa sa, atât în relaţia cu tine cât şi cu ceilalţi. Dacă este aşa, fă aceleaşi lucruri prevăzute în programul „Colegialităţii Intenţionale”. Decide parametrii ambelor lucruri, ale

„regulilor casei” şi ale „regulilor relaţiei”.

Capitolul Douăzeci şi Patru

Crearea Programului Tău Individual Zilnic al Regulii de Aur

Sugestiile de mai jos sunt lucruri pe care le puteţi alege pentru a face parte din programul dumneavoastră de perfecţionare.

Grila Programului Zilnic al Regulii de Aur (doar sugestii). Pentru cei ce trăiesc şi muncesc cu alţii cu gândire asemenea. Pentru a vă înlesni căutarea verificaţi şi copiaţi lista zilnică pe care am creat-o. (Vezi pagina 121).

1. Treziţi-vă şi scrieţi-vă visele;

2. Faceţi afirmaţiile de dimineaţă şi citiţi-le de acolo de unde le-aţi postat;

3. Dacă locuieşti alături de alţi oameni care doresc să te ajute în programul tău de aplicare a Regulii de Aur, să ai o reuniune scurtă de dimineaţă, să le ceri să te ajute arătându-ţi lucruri despre tine;

4. Cândva în timpul prânzului spune-ţi afirmaţiile personale, SAU:

La intervale de... minute pe parcursul zilei, opreşte-te din orice ai face şi verifică-te mental pentru a vedea dacă ai gândurile direcţionate către a-ţi atinge obiectivele săptămânale şi dacă trăieşti după modelul idealului tău. După aceea, spune-ţi tu însuţi, în tăcere, afirmaţia aleasă pentru acea zi/săptămână. Foloseşte un ceas portabil cu alarmă sau un Motiv Aider (temporizator special cu vibraţie) pentru a te ajuta la acest lucru;

5. (După amiaza sau după ce ai venit de la serviciu?) Meditează / Roagă-te / Spune afirmaţiile;

6. (Seara?) Să ai o întrunire cu ceilalţi membri ai Organizaţiei Regulii de Aur dacă este posibil;

7. Dacă ai timp, citeşte literatură care să te

ilumineze, ascultă muzică ce te va inspira sau vizionează filme înălţătoare, etc.

8. Ţine un Jurnal al întregii zile. Ce ai făcut în viaţă pentru a-ţi atinge idealul? Cât bine ai făcut? Ce anume ai fi putut face mai bine? Te ocupi de o situaţie, pui accent pe pozitivitate sau eşti mai pozitiv decât în trecut? Cum simţi întreaga zi sentimentul de dragoste? Retrăieşte-ţi mental ziua, corectează orice a mers prost;

9. (Mergând la culcare) Fă afirmaţiile de dinaintea somnului.

REZUMATUL CELOR MAI IMPORTANTE PUNCTE ALE CĂRŢII

1. Egoismul este rădăcina tuturor problemelor noastre, prin urmare, a nu fi egoist este soluţia;

2. Numai tu însuţi te poţi schimba pe tine însuţi;

3. Întreabă-te tu însuţi, „Ce ar fi dacă ar fi aşa sau altfel?" (Unii dintre dvs, ar putea considera că sunt precum marii lideri spirituali Iisus, Buddha, etc.);

4. Comunicarea este de o importanţă capitală;

5. Toleranţa este bună;

6. Nimeni nu este perfect;

7. Să-ţi aminteşti continuu pentru tine însuţi ce anume este cu adevărat important în viaţă, care să te ajute să-ţi trăieşti viaţa mult mai constructiv şi pe deplin;

8. Trăieşte şi îndrumă-te tu însuţi ca şi cum aceasta ar fi ultima zi din viaţa ta.

Făcând toate aceste lucruri pentru a-ţi fi de ajutor la aplicarea Regulii de Aur în viaţa ta, va dura ceva timp. În cazul în care este o problemă, trebuie doar să-ţi pui câteva întrebări. Care este cel mai merituos lucru pentru tine? Ce faci cu timpul tău liber?

Mulţi oameni se plâng că aceste lucruri nu sunt posibile pentru că nu au destul de mult timp pentru

acestea. Ei spun că au locuri de muncă şi/sau familii, că au o viaţă în care trebuie să supravieţuiască, spre deosebirea luxului de a trăi într-o mănăstire. Deci, hai să privim aceste realităţi.

Dacă într-adevăr nu ai timp pentru a face absolut tot programul dat aici, în mod complet, este OK. Însă, dacă ai o atitudine constructivă, pozitivă faţă de acest lucru, atunci ai posibilitatea de a-ţi crea un program alternativ. ORICÂT este mai bine decât nimic. Şi probabil că sunt modalităţi de a vă aranja un timp suplimentar la care încă nu v-aţi gândit. Vom reveni la acest lucru într-o clipă, dar mai înainte ar trebui să înlătur greşita concepţie în legătură cu „luxul" de a trăi într-o mănăstire.

Nu pot vorbi despre toate mănăstirile, însă nu cunosc câtă „libertate de mişcare" sau „viaţă uşoară" ai avea stând în cur toată ziua. În cazul nostru, eu muncesc echivalentul unui timp de serviciu cu *de două ori* timpul „lumii de afară", a „adevărate lumi", a „adevăratei vieţi", PLUS încă 8 ore de muncă spirituală. Dorm foarte puţin, şi pe lângă asta, nu am un somn zilnic. Însă, acest lucru a fost foarte important pentru mine. Acum, dacă acest lucru nu este aşa de important precum o prioritate a vieţii tale, ori dacă într-adevăr nu îţi poţi face timp, este bine. Numai că trebuie să fii cinstit în legătură cu asta, să nu fii supărat sau invidios pe ceilalţi care au ori îşi fac timp.

Cei mai mulţi dintre oameni pur şi simplu nu acordă prioritate şi nu îşi dau seama cât de multe se pot face dacă doresc cu adevărat, ce se poate face dacă îşi depăşesc rutina normală. Deci, hai să privim şi să luăm în considerare vreo câteva idei.

Prima şi cea mai evidentă, ai cu adevărat atâta nevoie de somnul pe care îl dormi? Noi nu îţi sugerăm să mergi înainte cu lucrurile de care ai nevoie prin orice mijloace. Gândeşte-te numai dacă ai nevoie sau nu de mai mult decât ceea ce ai. Apoi, gândeşte-te la celălalt timp

neproductiv pe care l-ai putea folosi pentru a merge mai departe. Persoana obişnuită ar putea să facă întregul program numai prin scurtarea vizionării emisiunilor TV. Dacă îţi vei pune într-adevăr mintea în legătură cu acest lucru, vei veni cu propriile idei în legătură cu modul de rearanjare a timpului pe care îl iroseşti, în legătură cu timpul economisit pentru ceea ce *trebuie* să faci. Aici este o listă cu numai câteva domenii ce ar putea fi simplificate sau eliminate pentru a face timp unei priorităţi mai mari (în mod evident, acestea nu se pot aplica pentru oricine):

TV

Filme

Timpul mesei Sporturile „Socializarea" / sau „a sta la aer" la telefon sau scriind email-uri.

Masa – aceasta poate fi mult mai simplă sau mai puţin timp de gătit / de curăţat? Poate altcineva să-ţi pregătească mesele astfel încât să ai mai mult timp? Ai putea să faci mai multă mâncare odată, mese cu supă / orez, sau să faci cantităţi mai mari de semipreparate, salate etc?

Petrecerile

Cititul – citeşti cărţi / reviste care nu te ajută la îmbunătăţirea vieţii sau care de altfel sunt inutile?

Cumpărăturile – transportul în comun, cumpărăturile care pot fi împărţite / făcute cu rândul. Multe dintre oraşe au disponibile acum chiar servicii de cumpărături on-line şi de distribuire.

Divertismentul

Apoi, dacă asta nu este suficient, aranjează-ţi un program, fă ceea ce poţi. Aminteşte-ţi, toate acestea depind de tine, noi încercăm să nu te influenţăm pentru a schimba lucrurile din viaţa ta după modelul de mai sus, oferim doar idei pentru cei care chiar DORESC să facă din munca pe calea Regulii de Aur o mare prioritate. Dar,

îndată ce te-ai decis în legătură cu ce se poate face, când ţi-ai făcut un program, aminteşte-ţi că pentru angajamentul în a-ţi realiza propriul plan, consecvenţa este vitală.

Declaraţii Personale

Lista Obiectivelor şi Afirmaţiilor Personalizate

Trăsături pe care doreşti să le schimbi sau să le dezvolţi	Afirmaţia folosită:
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6

7	7
8	8
9	9

Afirmaţiile mele zilnice sunt:

Lista Dorinţelor şi Dependenţelor de Conştientizat

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Lista Blocajelor/Neplăcerilor/Temerilor Dependente de Conştientizat

1
2
3
4
5
6
7

8
9
VREAU SĂ VĂD
PUNCTUL DE VEDERE AL CELORLALŢI.
VREAU SĂ VĂD IMAGINEA DE ANSAMBLU
SEMNĂTURA
COMUNICA!
MA EXPRIM EU ÎNSUMI
ÎN MOD CLAR?
ASCULT EU CU ADEVĂRAT?
SEMNĂTURA
ÎMI DORESC
SĂ FAC ORICE DIN CEEA
CE TREBUIE
SĂ FAC
SEMNĂTURA
VREAU SĂ-MI VĂD
TOATE DEFECTELE
ŞI ADEVĂRUL, ASTFEL ÎNCÂT SĂ MĂ POT DEZVOLTA CA PERSOANA.
SEMNĂTURA
DE CE MĂ AFLU EU AICI?
VREAU SĂ-MI „DISTRUG EGOISMUL”.
ŞI ÎMI DORESC CRITICA
SEMNĂTURA
Obiectivul, Idealul Personal şi Contractul de Angajament
1) Tipul de lume în care aş dori să trăiesc ar putea fi:
2) În scopul de a mă potrivi în acest tip de lume în care mi-aş dori să trăiesc, trebuie să fiu:
3) Persoana pe care o consider un exemplu bun pentru atingerea idealului meu este:

4) În scopul de a deveni precum idealul meu, eu devin (lista cu calităţile şi trăsăturile pe care le idealizezi):

5) Obiectivele mele sunt:

6) În scopul de a realiza idealurile şi obiectivele de mai sus, eu sunt (în această zonă scrie ce ai de gând să faci, ceva precum rugăciunea / meditaţia [şi cât de mult şi cât de multe ori pe zi] să faci afirmaţiile, yoga, să ceri celorlalţi să-ţi sublinieze greşelile, astfel încât să te dezvolţi tu însuţi, etc.):

7) Am decis să-mi schimb viaţa în acest fel, fac un angajament absolut de a lucra din greu pentru a-mi atinge idealurile şi obiectivele de mai sus, pentru a mă schimba în consecinţă:

Semnătura Data

DECLARAŢIE DE ANGAJAMENT INTERPERSONALĂ A REGULII DE AUR

Eu (numele)

Scopul meu pentru a lucra împreună cu ceilalţi cu gândire asemenea este:

Particip la acest grup de lucru al Regulii de Aur pentru că:

Promit solemn:

Să fiu deschis şi onest cu mine însumi; Să doresc şi să accept critica pozitivă;

Să privesc critica în mod obiectiv şi cu onestitate;

Să critic numai în scopul de a-i ajuta pe ceilalţi, nu pentru a le face rău;

Sunt de acord cu găsirea în mod reciproc a adevărului, este mult mai important să fiu corect decât să greşesc într-o problemă oarecare;

Sunt de acord să fiu un iubitor altruist, acest lucru este mult mai important decât orice altă problemă, să fiu corect sau să greşesc cu privire la o oarecare problemă.

Semnătura Data

Numai eu mă pot Schimba pe mine însumi

CE ESTE MULT MAI

IMPORTANT, a fi corect, a greşi sau a fi un iubitor altruist?

Am eu Sentimente de Iubire Altruistă?

Lucruri Zilnice Programate de Verificat		
	L	M
1. Scris visurile.		
2. Afirmaţiile de dimineaţă şi citirea postărilor.		
3. Întâlnirea de dimineaţă şi cererea de a fi criticat.		
4. Afirmaţiile personale de prânz.		
4 a. Afirmaţiile dintre intervale.		
5. Meditaţia/Rugăciunea/Afirmaţia înregistrată de după amiază sau după sosirea de la muncă.		
6. Reuniunea de seară.		
7. Citeşte, ascultă muzică sau vizionează un film ce ridică moralul, etc.		
8. Scrie şi revezi Jurnalul zilnic. Vizualizează că lucrurile merg spre bine.		
9. Afirmaţiile de dinainte de somn.		